RIZA
PSICOSOMATICA

Il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Diretta da Raffaele Morelli

www.riza.it
AGOSTO 2017 **n. 438**
PERIODICO MENSILE
ISSN 2499-0418 (ONLINE)

LE 4 MOSSE CHE TI FANNO RIFIORIRE IN VACANZA

UNA MENTE TUTTA NUOVA

Bastano solo tre giorni per rigenerare l'energia di tutto il cervello

STAR BENE IN AGOSTO
Come lasciare a casa stress e preoccupazioni
a pag. 18

Gelosia cronica
Perché arriva e cosa fare quando inquina i rapporti
a pag. 40

Dimagrire d'estate
Le ferie sono il momento migliore per perdere peso
a pag. 78

Chiedi in edicola i libri "I test che ti svelano la tua vera personalità" e "Impara l'arte di semplificarti la vita"

NOVITÁ

LIMIDOL, INTEGRATORE ALIMENTARE
CON ESTRATTI DI SALICE E ZENZERO PER CONTRASTARE
GLI STATI DI TENSIONE LOCALIZZATI

MORINGA OLEIFERA

Dalle nostre coltivazioni in Repubblica Dominicana.

SALICE

CONTRASTO DI STATI
DI TENSIONE LOCALIZZATI

CURCUMA

AD AZIONE
ANTIOSSIDANTE

ZENZERO

FAVORISCE LA
FUNZIONALITÀ ARTICOLARE

LIMIDOL

Integratore alimentare a base di Moringa oleifera foglie con estratti di Salice e Zenzero indicati per contrastare ***gli stati di tensione localizzati*** *ed estratto di Curcuma che esplica* ***un'azione antiossidante.***

VIVIMORINGA

€ 8,90
prezzo consigliato al pubblico

LIMIDOL, Integratore alimentare a base di Moringa oleifera foglie
ed estratti di Salice e Zenzero indicati per contrastare gli stati di tensione localizzati
ed estratto di Curcuma che esplica un'azione antiossidante.

In Farmacia ed Erboristeria

Per scoprire di più sulla linea di integratori visita il sito ***vivimoringa.com***

NUMERO VERDE
800 42 24 44

Direttore responsabile: Raffaele Morelli
Condirettori: Vittorio Caprioglio, Daniela Marafante, Piero Parietti
Direttore generale: Liliana Tieger

Redazione: Giorgio Barbetta (caporedattore)
Grafica e impaginazione: Elisa De Gradi
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico: Ervin Laszlo (presidente), Piero Parietti, Maria Ceriani, Emilio Minelli (direttori scientifici), Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Pietro Fornari, Francesco Padrini, Maria Rita Parsi, Fiorenza Zanchi

HANNO COLLABORATO
Testi: M. Battistutta, G. Cataldo, P. Costanzo, P. Fornari, P. Lumia, A. Mantice, C. Marazzina, M. Monciotti, M. Morelli, N. Morelli, T. Morelli, D. Mosca, P. Parietti, G. Ruatasio, M. G. Tumminello, K. Vignoli, M. Zanardi
Immagini: A. Ruggieri, Fotolia, 123rf, Shutterstock
Copertina: A. Ruggieri

Direttore Pubblicità
Doris Tieger
Ufficio Pubblicità:
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
Segreteria: Luana Lombardi
Responsabile amministrativo:
Danila Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti:
Maria Tondini, Clarissa Cazzato

REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE, SERVIZIO ABBONAMENTI E PUBBLICITÀ: via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 (8 linee r.a.) - fax 02/58318162
Stampato in Italia da:
Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero: SO.DI.P S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Una copia € 4,20, arretrati € 8,40.
Abbonamento annuale (12 numeri): Italia: € 38,00. Paesi europei: € 122,00. Altri Paesi: € 164,00. Oceania: € 218,00. Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 190 del 19-4-1980.
ISSN 0394-9982 (PRINT)
ISSN 2499-0418 (ONLINE)

www.riza.it
info@riza.it (Edizioni Riza)
rizapsicosomatica@riza.it (Riza psicosomatica)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)
advertising@riza.it (pubblicità)

Associato a:
diretta da Raffaele Morelli

A cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

n. 438

AGOSTO 2017

SOMMARIO

A tu per tu con Raffaele Morelli
L'Editoriale 4
Morelli risponde 8

Lezioni di autostima
Ti senti fermo? Non sei al capolinea ma ai blocchi di partenza 10

Riza al tuo fianco
I disagi interiori 16
Disturbi psicosomatici 18
I tuoi successi 20
Curarsi con i sogni 22
Coppie e amori 24

Il giornale delle Soluzioni
LE RELAZIONI SANE
Perdonare tutto alimenta il rancore 30
PSICOSOMATICA
Come riconoscere un'ansia mascherata 35
VITA DI COPPIA
Cosa fare con la gelosia che non passa? 40

Il tema del mese
Una mente tutta nuova 46

Medicina naturale
Lettere & risposte 76
In linea d'estate 78
Funghi e alghe 84
Pelle in salvo 88

Interventi
Le interviste impossibili 100
Comunicare le emozioni 104
Il cervello e le parole 105
Dalla parte di lei 106
Sesso e amore 107
Leggi e persone 108
Figli nostri 109
Il test del mese 110

Riza al tuo fianco 15

Il giornale delle soluzioni 29

Il tema del mese 46

La medicina naturale 75

L'EDITORIALE

Di Raffaele Morelli. raffaele.morelli@riza.it

Mamma e papà non c'entrano

Cerchiamo spesso la causa dei nostri disagi nelle esperienze vissute da piccoli in famiglia, negli scontri con i nostri genitori. In realtà stiamo male solo perché non stiamo seguendo la nostra strada, abbiamo scordato la nostra Missione nella vita. Abbiamo perso di vista il nostro fiore!

«*Volevo dirle che da bambino ho avuto un'infanzia travagliata. Mio padre picchiava mia madre e io mi mettevo in mezzo per dividerli e finivo per prendere qualche schiaffo*». Chi parla è Carlo: inizia così il suo colloquio. Lo interrompo.
«Mi parli di cosa le piace, adesso, nella sua vita. Che cosa la fa ridere, divertire» gli dico.
«*Il mio lavoro di negoziante di articoli sportivi mi piace, funziona bene. Ma mi vengono degli attacchi di tristezza spesso, legati ai ricordi di mio papà*».
«E come vanno le cose in campo affettivo, intendo se ha una partner, una compagna o...».
Mi interrompe. «*Sono uno che non riesce a godersi la vita. Papà ha distrutto me, mia sorella e mio fratello. Ci ha distrutto psicologicamente*».
«Io intendevo» interrompendolo a mia volta «come va con la sua ragazza, se ne ha una, se ha una vita di coppia».
Carlo mi risponde. «*Con la mia compagna a letto va bene, stiamo aspettando un bambino, ma io, a causa di mio padre, penso di essere un fallito, non riesco a godermi la mia vita. Dopo una bella serata con lei e con gli amici, mi dico subito che da un momento all'altro potrebbe succedere una disgrazia, qualcosa di brutto. Alla fine sono diventato un ansioso come mio padre*». Carlo è stato in psicoterapia per lungo tempo, ha assunto anche psicofarmaci ma "l'ansia, il panico, il senso di fallimento" non se ne sono mai andati. È venuto da me perché ha scoperto per caso un mio libro: "Le piccole cose che cambiano la vita".

Il dolore puro Gli dico: «Facciamo un patto: non parliamo più del suo passato, di suo padre». Mi interrompe: «*Se non parlo di mio padre, delle sue scenate, della vita rovinata a me, a mia madre e ai miei fratelli, non saprei proprio cosa dire*».
Si è formata un'idea malata, che intende la psicoterapia come il luogo del racconto del proprio passato, delle angherie subite, del padre o della

CONTINUA A PAG. 6

Illustrazione di Alberto Ruggieri

IL BLOG DI MORELLI

Cerca gli interventi e i video che ti aiutano a superare i piccoli e grandi problemi con te stesso e con gli altri: ***riza.it/raffaelemorelli.html***

niente

UN CONSIGLIO PER L'ESTATE

Qualche minuto da solo in silenzio e puoi ritrovare la tua direzione

Tacere è il miglior farmaco rigenerante del cervello. Tacere e non ascoltare gli altri, i loro lamenti, le loro ossessioni, i loro ricordi. Il passato brucia le cellule nervose. E poi? Cercare il Vuoto, il Nulla, che è la sostanza mentale che prepara il nostro futuro. E, a occhi chiusi, immaginare un fiore, il suo profumo e… aspettare. Senza pensieri, l'essenza ci conduce verso il nostro destino. Ognuno ha il suo e non ha niente a che vedere con la sua storia e il suo passato. Dimenticare, in vacanza: dimenticare. L'oblio delle ferite subite, la distrazione dal passato ci porta verso la nostra energia creativa. Per questo bisogna ripetersi, come diceva il grande saggio Maharaj: «Io non sono quello che ha avuto quell'infanzia…». Ognuno di noi è un fiore che sta emettendo il suo profumo, al di là della sua storia.

> *Ricordi e lamenti portano in sé un'energia vecchia, stantia, morta. Ma se ti fanno soffrire è solo perché hai perso di vista il "profumo" della tua vita*

SEGUE DA PAG. 4

madre che continuano a imperversare dentro di noi. Nessuno pensa, come ben sapevano gli Antichi, che più si parla del passato e più lo si ricrea. Ho parlato a Carlo del dolore puro. Cos'è il dolore puro? Quello senza causa. «Io sto male adesso, il motivo non lo so, non lo voglio sapere»: queste sono le parole da dirsi. Sentire il dolore, non resistergli, lasciargli spazio, lasciarlo scorrere nel corpo, lasciarlo fluire e... aspettare. Aspettare che cosa? Il Nulla, il Vuoto dei pensieri, l'Assenza: tutte energie che sono la vera, la sola terapia. Io non sono quello insultato da mio padre, io sono un fiore.

«Carlo, chiuda gli occhi» gli ho detto «e immagini il suo fiore...».

«*Non ci riesco*» mi dice.

«Provi ancora...».

Dopo 2-3 minuti a occhi chiusi mi dice: «*Mah, direi la gardenia. Mia mamma la coltivava in giardino, nella casa in campagna, anche se mio padre diceva che perdeva tempo a seminare...*».

«Immagini solo la gardenia, senza nessuno, né madre, né padre e provi a sentire il profumo».

Gli occhi sono chiusi e Carlo annusa: «*Lo sento, lo sento!*».

«Immagini una scena d'altri tempi, senza genitori, dove ci sono le gardenie fiorite».

«*Mi trovo in un cimitero, ma sto bene. Ci sono tanti morti che riposano sottoterra, ma io mi sento a casa. Il profumo della gardenia mi protegge*». Chi sono i morti nel cimitero? I ricordi! Di mamma e papà, delle liti che Carlo continua a riesumare e che finalmente vogliono essere sotterrate, lasciate andare via. La gardenia e il suo profumo sono vivi, sono l'energia vitale pura che rinasce. Pura perché è senza pensieri, senza memoria.

Cerca il tuo fiore Ognuno di noi - dicevano gli alchimisti - sta fiorendo e non lo sa. Non lo sa perché la mente è fissata sul passato. I Taoisti, i più profondi conoscitori dell'inconscio, dicevano che «nulla può rimanere di ciò che è stato, se non un'impronta. Un'impronta è cosa morta e non significa nulla» (Marcel Granet, "Il pensiero cinese", Adelphi). Parlare della gardenia, sentire il suo profumo è essere vivi: entriamo a contatto con un'energia che sgorga dagli occhi chiusi, dal buio, dove vive l'essenza. Ricordi e lamenti portano in sé un'energia vecchia, stantia, morta. Carlo stava male perché usava troppa "energia da cimitero" e perdeva di vista il profumo della vita, incarnato nella gardenia. Ogni volta che immagini il tuo fiore, entri nel regno dell'energia fiorile, creativa del cervello. Allora i ricordi se ne vanno e tornano sempre meno. Le immagini sono vive, i ricordi foglie morte. Seduta dopo seduta, le immagini di Carlo prendevano via via sempre più spazio. Ha smesso di parlare del papà.

Perché non riesco mai a essere del tutto felice?

Se la tua idea di felicità consiste nell'eliminare la tristezza, rimarrà irraggiungibile. Perché anche quell'emozione è fondamentale nel percorso di crescita ed evoluzione che costituisce la vita di ognuno

LA LETTERA DI MONICA

Sto bene, ma la tristezza non mi lascia mai

"Ho avuto ansia e panico per anni, ora sto bene, ma spesso sono triste. È un sentimento cupo, come di annientamento. Mi sono fatta l'idea che sia a causa della mia vita sentimentale infelice. Non sono mai stata capace di far funzionare le relazioni e di lasciarmi andare". MONICA

Perché tutti pensano che essere triste sia un valore negativo? Dicendo "sto bene, ma sono triste" mi stai dicendo che c'è qualcosa che non va. In pratica dividi le emozioni giuste dalle emozioni sbagliate e da combattere. Ma chi produce le une e le altre? Sempre tu! Qualcosa in te produce la tristezza. Come potrai essere felice se vuoi combattere una parte di te? Gli alchimisti parlavano di Nigredo: un principio oscuro, eppure essenziale nel processo di trasformazione. Prova a chiederti: e se l'eros che vuole venire a trovarti avesse bisogno proprio della Nigredo, cioè della tristezza, per liberarti dall'identità? Perché non sia più "la solita Monica" a fare l'amore, ma un'altra donna che vive in te e tu ancora non conosci? Ecco perché i grandi, come Krishnamurti, parlavano di qualcosa che va "al di là del conosciuto". C'è qualcosa in te che non vive nel conosciuto: non c'è un solo personaggio, in te ne abitano tanti. E c'è una Monica sconosciuta. La tristezza, la sensazione di annientamento e di morte, sono il Regno della notte che viene a trovarti e spazza via l'identità. Va benedetto perché ti salva, distruggendo le illusioni dell'Io. Vedi come cambia tutto?

La nuova Monica Tu dici che ti sei fatta un'idea della causa della tua tristezza. Tutti in effetti pensano di sapere la causa dei propri disagi, e tutti sbagliano. L'idea di causa è la palude della mente. Concentrarsi sulla causa vuol dire negare tutto il processo di trasformazione che sta avvenendo e che si serve anche, soprattutto, della tristezza. Vuol dire che consideri la tristezza, cioè la par-

Il vero obiettivo
La tristezza viene per spazzare via tutte le tue credenze e far nascere una nuova te stessa

te più vera di te in questo momento, come un nemico. E legandola a qualcosa di esterno ti condanni a perdere anni dietro a obiettivi irraggiungibili. Peggio, obiettivi inutili, come sono quelli di cambiare gli altri o te stessa. Perché non c'è la causa esterna: ci sei tu, c'è il tuo cambiamento che sta avvenendo, che tu lo voglia o no. Gli stati d'animo non sono mai "causati" dall'esterno come pensiamo noi. Mai! Se ti concentri sull'esterno ti impantani. Qual è invece la loro sorgente? È la stessa sorgente che produce incessantemente la Monica sconosciuta che sta venendo alla luce. Purtroppo siamo abituati a guardare la palude, così non vediamo il processo creativo, anzi lo combattiamo. Una sorgente interiore sta facendo evolvere Monica, ma non per farla diventare ciò che Monica vorrebbe essere, anzi: questo obiettivo è il vero nemico, non la tristezza. È per spazzare via le tue convinzioni, i tuoi modelli, che la tristezza arriva. Tutto ciò che pensi di essere deve andare via, è la "parte morta". E se ti fissi sulle parti morte, è ovvio che vivi nel lamento. Che altro potresti fare? «*Sono triste, vorrei tanto non esserlo, ma non ci riesco, ahimè sono ancora più triste*». Non c'è via d'uscita.

Dove posi lo sguardo? A seconda di dove guardi si manifesta il tuo destino: blocchi o sviluppi le energie che conducono alla tua realizzazione. Ora il tuo sguardo è posato sul lamento, è questo il problema. Fai bene attenzione: ti lamenti di non riuscire a eliminare quel processo di cambiamento che ti sta portando a essere davvero te stessa! Prova a non guardare più l'Io, le parti morte, le credenze, le spiegazioni, le cause. Prova a non lamentarti: il lamento blocca il cervello. Prova ad ascoltare la tristezza senza pensare al motivo. Non c'è mai un motivo. "Lui mi ha lasciato", "Il mio lavoro non mi piace", "Non so amare": non sono il motivo. Guarda ciò che c'è senza la causa, senza l'Io, senza la palude. Prova a dire: eccomi tristezza, vieni, sono la tua sposa. Fallo ogni giorno, senza aspettarti niente, cancellando le aspettative e i progetti dell'Io. Allora la tristezza, che è un'energia fondamentale, svolgerà il miracolo e farà nascere la nuova Monica, che sta solo aspettando di scendere in campo. ■

Di Vittorio Caprioglio

Ti senti fermo? Non sei al capolinea ma ai blocchi di partenza

C'è una mentalità che si nutre di confronti e di bilanci: è lei che ti fa sentire sconfitto. Ma fidati delle emozioni: ti porteranno in salvo

LA LETTERA DI ROBERTO

Ero attivo e curioso, ora sono al palo e guardo gli altri

Una volta ero una persona curiosa, avevo mille interessi, andavo alla scoperta del mondo. Con gli anni mi sono un po' fermato: il lavoro, la famiglia, i figli, gli impegni riducono il tempo a disposizione e riempiono la vita di abitudini. O forse sono io che ho tirato i remi in barca e non avendo coltivato a sufficienza i miei talenti in gioventù, non avendo costruito qualcosa di solido, ora mi trovo a mezza età senza più alternative a una vita sempre uguale e a un lavoro qualunque. Così mi giro e mi rigiro tutti i giorni dentro questi pensieri, vedo i miei amici di un tempo condurre vite più interessanti e mi sento sprecato, e sento una malinconia infinita che mi annulla.

ROBERTO

Nella tua lettera dici di sentirti triste e sprecato e cerchi il colpevole di queste tue sensazioni. Questo è il primo errore, anzi di più: è quello che li contiene tutti. Vediamo perché. Dare la colpa all'esterno (la famiglia, il poco tempo a disposizione) o all'interno (non sono stato abbastanza bravo, ho sprecato il tempo) porta allo stesso risultato. Nel primo caso ti auto-assolvi attribuendo la tua stasi al destino: ma così è come dire che ormai i giochi sono fatti e non puoi cambiare niente a meno di sconvolgere la vita tua e dei tuoi familiari. Nel secondo caso dai la colpa a te stesso, ma l'esito è lo stesso: se non sei stato in grado di realizzarti vuol dire che ti manca qualcosa, che sei difettoso e quindi non c'è nulla da fare. Non ti resta che pensare al tempo perduto e immalinconirti. Tutti questi pensieri vanno a finire in un punto unico: la rassegnazione, il senso di sconfitta, il rimpianto.

Un veleno nella mente Andiamo più a fondo: in genere cerchiamo "il colpevole" dei nostri stati emotivi. Quale mentalità mettiamo in atto? Una mentalità che nasce da due operazioni velenose, che dalla tua lettera emergono bene: fare confronti

Usa le tue risorse
Quando si affacciano emozioni sgradite, invece di pensare al perché o cercare di eliminarle fai loro spazio: sono la premessa per un salto di coscienza e di vita

tra te e gli altri (i tuoi amici "felici") e fare bilanci della tua vita (una volta ero così, ora sono cosà). Fare confronti significa misurarsi con un metro del tutto estraneo: il percorso degli altri non è il tuo, e non è migliore né peggiore. Non starai bene quando avrai corretto il tuo, ma quando lo avrai accolto così com'è. Per questo fare bilanci è sbagliato: nel farli ti misuri con un ideale, un modello di perfezione. Ma dalla perfezione è escluso l'errore, l'esperienza, la trasformazione, l'evoluzione: insomma la vita.

Lo sguardo libero È la mentalità dei confronti, dei bilanci, dei modelli, delle convinzioni rigide a farti star male, non gli obiettivi che non hai raggiunto o le mete che pensi di non aver conquistato. Questa mentalità ti convince di sapere chi sei, come stanno le cose, come la pensano gli altri, qual è un destino buono e uno cattivo. Ma se sai già tutto, niente può più sorprenderti. Niente di nuovo può arrivare. Tutto è sempre uguale. E la tua vita è come se fosse arrivata al capolinea. Prova a vederla così: sei prigioniero in una mentalità che ti fa credere di essere arrivato al capolinea. E nello stesso tempo ti senti pieno di rimpianti e di malinconia. Non ti accorgi che queste emozioni sono la conseguenza di quella mentalità? Quali altri sentimenti dovrebbe provare chi pensa di essere alla fine? Non solo questi sentimenti sono sani, sono anche il segno che non sei affatto al capolinea, che in te la voglia di vivere, di amare, di scoprire è assolutamente intatta! I ricordi non arrivano per produrre rassegnazione, ma per aprirci al futuro. Ti aspetta una trasformazione, un'evoluzione che sta passando per una fase di dolore perché in ogni parto c'è dolore. La malinconia che provi viene a sciogliere una mentalità che è diventata troppo rigida e chiusa, a rompere le abitudini, ad annullarle, come dici tu stesso. Non temere questo nulla: è benefico. Fai il vuoto, accetta di sostare nel nulla, fai a meno delle solite certezze, accogli l'insicurezza per un po': solo così sarai in grado di vedere le nuove strade che si aprono già adesso davanti a te. ■

RIZA al tuo fianco

Di Vittorio Caprioglio, Daniela Marafante, Chiara Marazzina e Maria Grazia Tumminello

La voce dei lettori e le risposte degli esperti

I disagi interiori

VIA LE DELUSIONI
Elimina le aspettative, la vita diventa un’avventura
16

Disturbi psicosomatici

MALANNI DA VIAGGIO
Togli lo stress dalla valigia: lascerai a casa anche i farmaci
18

Curarsi con i sogni

SOGNARE UNA NUOVA CASA
Dentro di te: una terrazza fiorita e tanti panorami da ammirare
22

I vostri successi

Sono i “momenti no” a farti riscoprire la vera gioia di vivere
20

Coppie e amori

UOMINI CON LA DOPPIA VITA
Musone con te, con lei allegro? Meglio farsi qualche domanda
24

di **Vittorio Caprioglio,**
medico psicoterapeuta

VIA LE DELUSIONI

Elimina le aspettative, la vita diventa un'avventura

Ritrova la leggerezza
Quando non devi più somigliare a nessuno, puoi finalmente seguire te stesso

Sono un uomo di 50 anni che dopo due mogli e tre lavori differenti si ritrova a procedere faticosamente nella vita: non c'è nulla di preciso che va storto, il mio lavoro mi appassiona e mi diverte (ma è sempre stato così con qualsiasi attività) e con la mia attuale compagna sto bene, ma ho un fondo di amarezza che non mi abbandona mai: sono gli amici che alla fine ti deludono, le storie con le donne che vanno a finire male… Perché mai, nella vita, deve sempre sfaldarsi tutto? CESARE

C'è una parola che riassume bene il significato delle tue sofferenze e della pesantezza del vivere che ti trascini dietro: aspettative. Tante più aspettative ci facciamo, tante più delusioni rischiamo. Tu sei un uomo fortunato, perché sai appassionarti alle cose che fai e questo è tantissimo. Per appassionarsi e divertirsi bisogna, come i bambini, saper vivere nel presente. Che vuol dire che, di volta in volta, da ogni cosa che facciamo siamo capaci di trarre piacere. Ma è un piacere legato al momento, non ci dà garanzie per il futuro, non sappiamo se rifacendolo domani riproveremo le stesse sensazioni. Insomma "di domani non c'è certezza", in nessuna cosa, e tu, caro Cesare, devi imparare a non aspettarti nulla dal futuro. Sì, a non avere aspettativa alcuna: prova a far tuo questo modo di vedere le cose e scoprirai una piacevolissima leggerezza del vivere.

PANICO DA ESAME

Tre mosse per tenere a bada la paura di non farcela

> Ogni volta che affronto un esame all'università, dal giorno precedente mi prende un istinto di vomitare per la tensione. La cosa mi condiziona molto e soprattutto le ore precedenti sono le più dure. Che cosa posso fare?
>
> CELESTINO

Innanzitutto fossi in te proverei a prepararmi sempre meglio per gli esami che devo affrontare: non è una risposta "psicanalitica", ma un'opzione pratica che prenderei in seria considerazione. In secondo luogo non prepararti all'esame da solo, ma insieme a qualcuno con cui fare amicizia e, possibilmente, trascorrere "la notte prima degli esami", in modo da ridurre al minimo il tempo di attesa da affrontare da solo. In ultimo, una volta chiusi i libri, la sera precedente l'esame, non pensare mai e poi mai a ciò che ti attende ma dedicati a un'attività sportiva, a una passeggiata o a ciò che più ti piace, ma che non abbia però la minima attinenza con ciò che dovrai affrontare il giorno dopo.

Il piccolo segreto
Se il giorno prima sei stressato, fare sport è una buona soluzione

DISAGI RICORRENTI

L'ansia porta sempre un messaggio: torna se non lo ascolti

> È molto difficile convivere con l'ansia. Ne soffro da molti anni, so le cause, ho sofferto anche di depressione, ma l'ansia non mi abbandona mai. Mi blocca, mi limita in ogni mia decisione, mi fa sentire un'incapace. Ho 57 anni, sono separata da sette dopo un matrimonio burrascoso, ho due figli che adoro. Mi sento un po' vecchia per ricominciare a vivere.
>
> MELISSA

Forse l'ansia di cui soffri sta cercando di dirti qualcosa: immagina che dal tuo interno, una voce voglia avvisarti che stai sbagliando strada, o che non stai procedendo secondo uno stile appropriato. Ma questa voce non trova ascolto perché tu, imperterrita, continui a seguire le idee che hai in mente. A quella voce non resta altro che insistere, farsi più presente, non cedere. Ecco allora che l'ansia ha un compito e non può scomparire! Forse bisogna iniziare a guardare le cose da un punto di vista diverso e chiedersi se non c'è un modo di procedere nella vita che ti appartenga di più, che senti più tuo, più originale. E provare a metterlo in pratica.

di **Daniela Marafante,**
medico psicoterapeuta
daniela.marafante@riza.it

MALANNI DA VIAGGIO

Togli lo stress dalla valigia: la

Ogni volta che parte per un viaggio Carla si ammala. Sempre piccoli disturbi, ma perché solo quando vorrebbe staccare da tutto? Forse l'anima le sta comunicando che serve meno rigidità anche durante il resto dell'anno

Carla arriva in seduta con un atteggiamento timido, ma quando inizia a parlare emerge un modo di essere più deciso e una grande curiosità di comprendere cosa le sta succedendo.
«*Vede, dottoressa, ho 30 anni, lavoro e studio ancora, ho voluto prendermi una seconda laurea. Perché? Perché sono ambiziosa e non mi accontento di ruoli banali e ripetitivi. Sono single, ma ho amici e amiche e adoro viaggiare, anche se spesso vengo rimproverata perché voglio organizzare ogni minuto e ogni fermata dei nostri viaggi prima di partire. Però mi sta succedendo una cosa strana: da un po' di tempo, ogni volta che sono in vacanza mi ammalo. All'inizio ho pensato che potesse essere colpa del cambio di clima, o del cibo, o di sfortuna. Ma dopo l'ultima estate penso che ci sia qualcosa che davvero non va*».
Chiedo a Carla quali sono i malanni che disturbano le sue vacanze e se si verificano anche durante il resto dell'anno.
«*All'inizio poteva sembrare un caso, come le ho detto, ma è strano che una volta sia mal di gola e raffreddore o bronchite con febbre, un'altra volta invece dissenteria o cistite, o ancora un blocco alla schiena. Succede solo in vacanza e non durante l'anno. Così mi sono abituata a portarmi nel bagaglio anche un sacchetto di farmaci che si ingigantisce a ogni viaggio. Le mie amiche ormai mi prendono in giro e io ho paura che si stanchino di viaggiare con me, così ogni volta che devo partire, in realtà, la mia attenzione non è rivolta a cosa farò, ma a come starò*».

Concedersi di più Riferisco a Carla che quanto racconta si può riassumere così: nel momento "libero" della vacanza, nello stacco dalla quotidianità in cui potrebbe sentirsi libera e spensierata, in cui potrebbe divertirsi facendo cose che sul lavoro non farebbe mai, assaporando la conoscenza di persone e posti nuovi,

L'atteggiamento giusto
Non delegare tutto lo svago solo alla vacanza o la sovraccarichi e rischi che ti deluda

I RIMEDI GIUSTI

Il massaggio agli oli essenziali rilassa e riattiva l'energia vitale

Invece di portarci in vacanza quintali di farmaci, scegliamo alcuni oli essenziali che ci aiuteranno ad affrontare con più serenità il nuovo ritmo di vita. Cannella e pepe nero, ad esempio, per riattivare l'energia vitale; Ylang Ylang per risvegliare fantasia ed erotismo. Melissa, verbena, lavanda e camomilla per rilassarsi e trovare l'equilibrio. Usiamoli per massaggi rilassanti: 2-3 gocce diluite in oli vegetali da utilizzare sulle tempie o per massaggi del corpo.

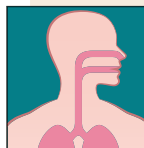
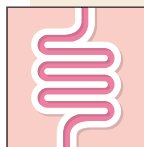
scerai a casa anche i farmaci

qualcosa la costringe a fermarsi. «*Sì, normalmente nella mia vita studio e lavoro dettano legge, ci sono solo impegno e dovere. Se ci penso sento di vivere quasi in una trappola, mentre in vacanza queste leggi non ci sono più, ma io faccio fatica a lasciarmi andare e il mio corpo mi blocca facendomi ammalare*». «Provi a chiedersi - le dico - come mai questi malesseri la colpiscono quasi sempre quando è lontana da casa o dai territori che conosce bene. Forse dipende proprio dal fatto che lei divide nettamente la sua vita in lunghi periodi dove dettano legge studio e lavoro e brevi periodi, le vacanze appunto, dove si potrebbe concedere svago e divertimento. E perché no, anche affetti e relazioni. È ora di cambiare strada. Provi a essere meno rigida e a trovare ogni giorno, anche in città, un po' di piacere nello scoprire cose nuove, nello stare con gli amici».

Carla è molto colpita da questo modo semplice ma spiazzante di leggere la sua situazione. Non ci aveva mai pensato e decide di applicare questa modalità più fluida e naturale di affrontare la vita, senza relegarla per forza in un breve periodo dell'anno. E riesce a trovare un nuovo equilibrio. Non la sento per alcuni mesi, poi mi richiama. È felicissima: durante il viaggio con le sue amiche, quest'anno, non si è ammalata, si è divertita un mondo ad accettare tutte le cose impreviste che succedevano e ha persino abbandonato il sacchetto dei farmaci, che era diventato troppo ingombrante.

«*Ma anche nella vita di tutti i giorni sono più libera e accetto l'imprevisto. Studio, lavoro, ma mi diverto anche e la vita è più bella!*».

I disturbi più frequenti

Gola o intestino portano alla luce i nostri conflitti interiori

La tracheite si manifesta con bruciore, tosse e talora febbre. Come tutte le malattie da raffreddamento, esprime un conflitto con il mondo esterno. Questa malattia, attraverso il gonfiore della mucosa, tenta di filtrare l'aria del mondo con cui entriamo in contatto e di ridurla.
Anche altri disagi simili, come rinite e faringite, hanno una simile lettura simbolica: corrispondono a un bisogno non riconosciuto di chiudere fuori di noi emozioni e affettività. Soprattutto quando ci si trova di fronte a relazioni nuove e la tosse esprime il tentativo di espellere da noi queste emozioni.

Se invece siamo colpiti da dissenteria o cistite significa che ciò che ci fa più paura è che il "clima" libero della vacanza ci spinga a compiere atti di cui poi ci vergogneremmo, mentre una parte profonda di noi ama anche la trasgressione e i rapporti occasionali.
Cosa fare per stare meglio? Imparare a comunicare più liberamente le proprie emozioni, permettersi di essere più immediati e usare le parole giuste e necessarie per ottenere il risultato che vorremmo. ■

I vostri successi

di **Daniela Marafante,**
medico psicoterapeuta
daniela.marafante@riza.it

Sono i "momenti no" a farti riscoprire la ve

La depressione arriva proprio quando in apparenza tutto va bene. Per farti scoprire che quella pace era una palude di abitudini. Il passaggio nel buio ti restituisce la capacità di provare emozioni autentiche

Due bellissime lettere, che mi sono giunte in questi giorni, mi hanno fatto riflettere sul potere che abita dentro di noi e che può farci superare periodi della vita tristi in cui siamo imprigionati. Ve le riporto così come mi sono arrivate. La prima lettera è di Rossella. «*Sono figlia unica e fin da piccola ho sempre cercato di far contenti i miei genitori, ma forse loro pretendevano troppo e io, nonostante tutti i miei sforzi, non sono quasi mai riuscita ad accontentarli. E a ogni sconfitta precipitavo in un periodo di tristezza. D'altra parte, evidentemente, loro mi volevano in un modo, ma la mia natura era un'altra. Mio padre avrebbe voluto che diventassi una pediatra come lui e mia madre che mi sposassi presto e avessi subito dei figli. Insomma, dovevo diventare una produttrice di bambini per farli contenti. Io invece lavoro nel campo della moda, mi è sempre piaciuto creare abiti. Ho 39 anni e non ho ancora incontrato il compagno giusto con cui fare una famiglia. Un giorno mi sono svegliata dopo un successo lavorativo: non capivo il perché ma avevo addosso una tristezza profonda, una depressione direi, che mi ha portato nel giro di breve tempo in una solitudine profonda. Dovevo forse diventare la "chioccia" come volevano i miei? Per fortuna ho incontrato la vostra rivista e i suoi consigli, ho smesso di farmi continuamente la guerra e mi sono*

L'ESERCIZIO PRATICO

Passeggia ogni giorno senza meta e uno dopo l'altro ti spogli dei soliti ruoli

Ogni giorno prova a passeggiare senza meta per almeno 15 minuti, facendoti guidare dalle sensazioni del momento e concentrandoti sui piccoli dettagli del paesaggio che ti circonda. Passo dopo passo, lasciati stupire dalle stranezze che incontri. In questo modo riesci a distrarti dai soliti ruoli e scoprirai nuovi orizzonti, e una nuova sintonia con la tua autorealizzazione.

ra gioia di vivere

sentita rinata: io sono Rossella, non una fabbrica di figli per far felici i miei genitori!».

Devi perdere per ritrovare La seconda lettera è di Carlotta: mi racconta di come un giorno si sia alzata e si sia sentita persa: non aveva fame, non aveva voglia di uscire né di fare nulla e le attività che prima l'appagavano ora non le dicevano più niente. «*Mi sono chiesta cosa mi stesse succedendo, se c'era qualcosa che potevo fare per ritrovare la gioia di vivere, ma non mi veniva in mente nulla. Poi un giorno, dopo alcuni mesi di questo andazzo, mi è capitata in mano una copia della vostra rivista. L'ho letta d'un fiato e mi si è come incisa una frase nella mente: "Quando nella vita ti sembra di perdere il senso delle cose, non ti angosciare: stai per incontrare il caos, cioè il preludio di un nuovo stile di vita che si sta creando, perché la tua anima ha bisogno di stimoli più in sintonia con la tua natura profonda". Mi sono arresa, ho iniziato a lasciarmi alle spalle le abitudini, certe amicizie tenute in piedi per paura della solitudine, ho riscoperto le gioie semplici che mi venivano dai miei interessi. Stavo ritrovando cose nuove dentro di me e mi regalavano una felicità inaspettata. Dovevo lasciar perdere tutte le mie convinzioni per ritrovare me stessa e la voglia di una nuova vita e di nuovi incontri*»

Eliminare il vecchio ti rinnova Quando la depressione ci viene a trovare, non è per annientarci, ma per farci evolvere, per farci incontrare un nuovo livello della nostra vita. Sentirsi tristi e rintanarsi equivale a una sorta di piccola morte, un lutto interiore che però svolge l'importante compito di eliminare aspetti di noi ormai superati, che non servono più. È come se stessimo facendo un lavoro di pulizia. La nostra mente si vuole liberare di tutti i modi di essere e gli obiettivi che ci siamo imposti per adeguarci al mondo esterno ma che ci svuotano di energie. Per questo, superato il momento nero, ci aspetterà un nuovo e ritrovato entusiasmo di vivere. Impariamo a "usare la depressione" e ci daremo la possibilità di rinascere e reimpostare positivamente la nostra vita. ■

LA TECNICA IMMAGINATIVA

Convoca una donna misteriosa e lasciati guidare da lei

Se al mattino o quando sei sola in casa la tristezza si affaccia dentro di te, ferma i pensieri, le spiegazioni, le distrazioni. Fai invece così: vai in un punto tranquillo della casa, mettiti comoda, chiudi gli occhi, lascia scorrere il respiro e i pensieri. Poi prova a immaginare che una donna sconosciuta sia venuta a trovarti. Immaginala come ti piace in ogni suo dettaglio. Sentila come una presenza amichevole, falla accomodare nella tua casa. Immagina di riempire la giornata con attività piacevoli che questa donna ti proporrà. Durante la giornata rievoca ogni tanto la tua "donna misteriosa", chiedile cosa vuole fare, dove vuole che tu la accompagni. Quello che succederà dipenderà da te, sgorgherà da te, dal tuo mondo immaginario. Assecondalo, anche se non fa parte della tua vita "normale".
Questo esercizio ti aiuta a fare pace con il tuo mondo interiore cui non dai di solito molta attenzione. Vedrai che, facendolo ogni volta che ne senti il bisogno, gli effetti positivi arriveranno presto.

RIZA al tuo fianco

Curarsi con i sogni

di **Chiara Marazzina,**
psicologa e psicoterapeuta
chiara.marazzina@riza.it

Nei sogni i pensieri si fanno da parte ed entriamo in contatto con uno strato profondo e saggio del cervello, che sa cosa ci serve. Impariamo ad ascoltare le sue preziose indicazioni

SOGNARE UNA NUOVA CASA

Dentro di te: una terrazza fiorita e tanti panorami da ammirare

"Una mia cara amica è in difficoltà economiche e con fatica sta cercando una nuova casa. L'altra notte ho fatto un sogno che mi è rimasto molto impresso. Ho sognato di avere ereditato una piccola casa in campagna e di essere felice di poter aiutare la mia amica cedendola a lei. Così andiamo insieme a vederla. La casa si trova in un cascinale ristrutturato, al primo piano. Gli interni non sono grandi, ma sono molto graziosi, pavimento e soffitto sono in legno. Ma la cosa che mi stupisce di più è la terrazza molto ampia, con una vista mozzafiato e piena di biciclette. Il primo pensiero appena la vedo è che non so come dire alla mia amica che voglio tenere per me quella casa e che non vedo l'ora di organizzare delle splendide cenette sulla sua terrazza." CHIARA

L'amica in ristrettezze economiche è un aspetto della sognatrice e segnala che sta esaurendo le sue energie e ha bisogno di ricaricarsi. La casa che le viene donata suggerisce che sta per dare spazio a una nuova dimensione di se stessa. Il fatto che la dimora sia in campagna e tutta in legno indica l'esigenza della sognatrice di ricontattare la naturalezza e di recuperare ritmi interni che l'aiutino a scandire in modo più adeguato le sue giornate. La terrazza con il magnifico paesaggio invita la nostra protagonista a cambiare prospettiva e a vedere tutto il bello della vita al quale non sta più attingendo. Il fatto che la terrazza sia piena di biciclette indica il bisogno di viaggiare più lentamente, di rilassarsi e di recuperare il piacere di godere delle piccole cose. Cara Chiara, le immagini oniriche ti consigliano di cominciare a ritagliarti dei momenti tutti per te, la vita non è fatta di soli doveri, concedersi dei piaceri ci ricarica e ci permette di affrontare meglio anche il lavoro.

Dedicati alla parte migliore La vita è fatta anche di piaceri: cercali!

@ Sogni premonitori

Vi capita di farne? Volete sapere il loro significato? Scriveteli a: chiara.marazzina@riza.it. A breve uscirà un libro che li raccoglierà tutti e vi darà le risposte che cercate.

SOGNARE UN ORACOLO

Il volo del corvo consiglia di fidarti delle tue intuizioni

“In sogno ero in compagnia del mio amico/amante e come al solito non lo guardavo in viso. Era autunno inoltrato, una giornata senza sole, grigia, senza ombre. Camminavamo su un marciapiede che costeggiava un parco e un piccolo e trascurato parco giochi, separato dalla strada da un muretto e un'inferriata intaccata dalla ruggine; gli alberi erano scuri e spogli, per terra c'erano solo foglie bagnate e fango. Aveva smesso di piovere da poco e non c'era gente. Il momento era tranquillo, una leggera inquietudine e un senso di cupa minaccia mi velavano il cuore, finché si materializzava come un grosso corvo che attraversava il parco giochi planando verso di me. Si fermava sul muretto e mi guardava dritto negli occhi, il mio compagno mi allontanava dall'uccello - una femmina - perché era molto grosso e minaccioso; voleva beccarmi. Ma io lo riconoscevo: era l'oracolo, il veggente e non mi avrebbe fatto del male. Mi vedevo nel riflesso dei suoi occhi neri. Allora il corvo passava attraverso l'inferriata, dispiegava le ali e mi si avventava addosso, ma senza farmi male: mi entrava dentro senza alcun dolore. REBECCA”

Il paesaggio, descritto in modo dettagliato, vuole immortalare un momento magico della sognatrice, come si trovasse in una fiaba, fuori dal tempo e stesse per fare un incontro archetipico, con un'immagine originale che porta con sé un significato profondo, che potrà cambiare per sempre la sua esistenza. Jung descrive questi avvenimenti come lampi di eternità che fanno irruzione nel tempo ordinario. L'atmosfera autunnale indica il tempo della riflessione, dell'introversione, ma anche l'affievolirsi del sentimento e della passione. Il corvo, animale da sempre associato alla sventura, porta con sé anche un'altra valenza simbolica: fin dai tempi più antichi è associato a capacità predittive, magiche e oracolari, al mondo dell'inconscio e a quei saperi che sono oscuri alla razionalità del nostro Io. Appare quindi quando è il momento di posare lo sguardo dentro di noi per abbracciare contenuti ancora oscuri e lontani dalla nostra consapevolezza. Il fatto che in sogno non attacchi la protagonista, anzi prima la guarda e poi le entra dentro, vuol dire che è stato integrato, accolto. In questo modo aiuterà la sognatrice a mettere in luce tutte le qualità introspettive e profetiche che possiede. Cara Rebecca è il momento di nutrire la massima fiducia nelle tue sensazioni, intuizioni e capacità anticipatorie, perché non si sbagliano! ■

Animale magico
Il corvo appare in sogno per farti conoscere contenuti inconsci

Simboli di preveggenza e sogni premonitori

Capita che un sogno sia talmente vivido da sembrare reale e ci lasci addosso un moto d'inquietudine, un turbamento, ma stentiamo a credere che quelle immagini oniriche possano in qualche modo rappresentare un avviso o una previsione rispetto a ciò che sta per accadere. Difficile comprendere come qualcosa che deve ancora succedere possa annunciarsi all'inconscio di un individuo. La spiegazione sta proprio in quel magma di energia interiore dove lo spazio e il tempo non esistono e dove un evento che si sta formando può irrompere con la chiarezza del presente nelle immagini oniriche.

Coppie e amori

di **Maria Grazia Tumminello,**
psicologa e psicoterapeuta
mgrazia.tumminello@riza.it

UOMINI CON LA DOPPIA VITA

Con te musone, con lei allegro? Meglio farsi qualche domanda

"Cercavo sul suo telefono un invito a cena di amici comuni e invece mi sono imbattuta in un fitto scambio di email tra mio marito e una ragazza di 28 anni - lui ne ha 48 - che mi ha lasciata senza parole. Nessun accenno al sesso, o quantomeno non esplicito, eppure tra loro c'è un'intimità di cui sono ancora più gelosa. Lui le confessa i suoi sogni, scambia riflessioni, sensazioni che con me non ha mai condiviso. Si raccontano per filo e per segno quello che capita loro, parlano di tutto. Eppure a quanto pare non si sono mai visti. Sono sconvolta: con me è chiuso e musone. Di lei si è innamorato?"

MARIA TERESA

Forse è proprio il fatto di non conoscersi che favorisce la loro confidenza: lei non ha aspettative su di lui, non sa cosa è normale per lui e cosa non lo è, come invece capita a te. Non so dirti se dell'altra si sia innamorato o se ha solo bisogno di uno specchio nuovo che rifletta una parte di sé che nella vostra relazione non ha trovato spazio. Invece di recriminare prova a chiederti: ti piace "la persona" che parla con lei? Se sì, allora prova anche tu a corteggiarla, a incoraggiarla, ma non per la pretesa che spetti a te quello che lui dà all'altra!

IL PARADOSSO

L'intimità non si misura con gli anni passati insieme

Le persone di cui sappiamo meno sono proprio quelle di cui crediamo di sapere tutto. Quel che conosciamo è solo un aspetto di lui, o di lei, quello che meglio si incastra con l'aspetto che di vogliamo mostrare di noi stessi. Per questo a volte è più facile essere se stessi con chi non ci conosce. Meno spazio una relazione lascia al cambiamento, all'espressione di parti diverse di noi, e più è facile che per sentirci liberi, completi, abbiamo bisogno dello sguardo vergine di uno sconosciuto.

Supera il trauma
Le brutte esperienze diventano un'eredità solo quando ti fissi al ricordo: passa oltre!

RIPETERE UNO SCHEMA

Non sei un robot che replica "il programma" di tua madre

"Quello dei miei genitori è stato un matrimonio fallimentare: gelosia, liti, incomprensioni, silenzi, tensione, Ho giurato a me stessa che mai e poi mai mi sarei ritrovata nelle loro condizioni, a costo di rimanere da sola. Invece ho incontrato un uomo, ci siamo innamorati, stare insieme è bello ma anche difficile. Spesso mi capita di comportarmi come mia madre. Mi ritrovo a dire le stesse frasi, a tenergli il muso come faceva lei per delle banalità. Come si fa a spiegargli quello che sento? Lui è molto più razionale e sano di me, non capirebbe. MARILENA"

Hai subito un trauma che ha lasciato dentro di te uno schema di rapporto di coppia che nonostante tu abbia rinnegato, tende a ripetersi come tutti gli automatismi nevrotici. È un bene che tu lo riconosca estraneo a te. Adesso si tratta di riconoscere anche le paure e le convinzioni che hai ereditato: "gli uomini sono tutti uguali"; "non lasciarti andare o ti ritroverai succube"; "tienilo sulla corda". Per ripulire la mente ci vuole tempo, fiducia e aiuto. Una terapia ti servirà a liberarti dall'aspettativa che in due si debba essere per forza infelici.

PAURA DELL'EX

Ogni rapporto è nuovo, manda via i fantasmi del passato

"Ho da poco conosciuto una ragazza che mi piace molto, entrambi siamo reduci da due storie simili, almeno nell'epilogo: i nostri partner ci hanno lasciati per qualcun altro. All'inizio ci siamo pianti sulla spalla, poi piano piano ci siamo attratti. Lei ha smesso di parlarmi dell'altro, io però non riesco a dimenticare quello che diceva: "Nessuno sarà mai come lui, era la mia anima gemella, se dovesse tornare non so se riuscirei a dire no". Lei mi rassicura, ma io non mi fido. ALDO"

Come ben saprai, si dicono tante cose quando ci si sente feriti o non si accetta di perdere la persona che abbiamo idealizzato. Poi però, per fortuna, le cose cambiano, anche da un giorno all'altro, anche grazie a te, che le hai dimostrato che l'altro non era poi così unico e insostituibile. Devi darle fiducia, e mettere in conto che può anche andar male, ma questo è vero per tutte le relazioni. Dimentica quello che diceva prima e ascolta quel che dice adesso, non solo con le labbra ma anche con gli occhi. ■

Curarsi con la psicote

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona… ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- **Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.**
- **Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.**
- **Osservare che "vantaggi" offre.**
- **Notare in cosa non si è più gli stessi.**
- **Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.**

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

rapia

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni
tel. 02-58459624

Dal lunedì al venerdì
9.30-13.00 e 14.00-18.00

I NOSTRI ESPERTI

Dr. Raffaele Morelli
Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

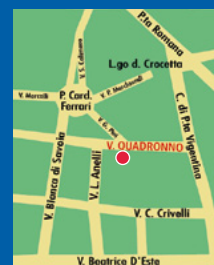
Dr. Piero Parietti
Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr. Vittorio Caprioglio
Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Andrea Nervetti
Psicologo psicoterapeuta

Come raggiungerci

Via Quadronno 20,
20122 Milano

- MM3 Crocetta
- Tram: linea 24 - 30 - 16
- Autobus: 94
- Autostrada: MI-BO, uscita Corvetto, dir. c.so Lodi

Il giornale delle soluzioni

di **Pietro Fornari** *medico, psicoterapeuta*

La tua guida al benessere quotidiano

RELAZIONI SANE
Perdonare tutto alimenta il rancore **30**

PSICOSOMATICA
Come riconoscere un'ansia mascherata **35**

VITA DI COPPIA
Cosa fare con la gelosia che non passa? **40**

RELAZIONI SANE

Perdonare tutto ali

Imporsi la maschera del Buono, del Superiore, dell'Amico o, appunto, del Perdonatore non fa che nascondere astio e livore più in fondo. Quando la bolla scoppia è l'occasione per uscire dal personaggio

IL VERO PERDONO? È FATTO COSÌ

Le svolte dell'anima non devono avere secondi fini

- È innanzitutto un fatto interiore, privato, da non sbandierare.
- Non chiede in cambio niente, non accumula né rabbia né rancore, non fa sentire migliori.
- Per ottenerlo ci vuole tempo, riflessione e apertura d'animo.
- Non arriva come decisione razionale, ma come dono: a un certo punto si sente che il conflitto interiore è stato superato.
- Le cose che richiedono vero perdono sono poche, tutto il resto sono equivoci ed errori che richiedono semplicemente un rapporto più sincero.

menta il rancore

Quant'è facile cadere in un'identificazione! Basta distrarsi un attimo e si finisce per incarnare un personaggio stereotipato: il Buono, l'Intelligente, la Vittima, il Giusto, lo Sfortunato, il Mediatore, il Furbo, il Brillante, il Simpatico, l'Altruista... Personaggi positivi o negativi ma affascinanti, tormentati, vincenti. Alcune identificazioni sono più smascherabili: il Brillante ad esempio, così come il Furbo o il Filosofo, dopo qualche batosta della vita riescono a "vedersi" e hanno la possibilità di tornare a essere persone, senza bisogno di essere personaggi. Altre sono più insidiose: ad esempio lo Sfortunato, il Buono, il Salvatore: sono maschere appiccicose, che si alimentano dei fatti sia positivi sia negativi. Tra questi ce n'è una particolarmente ostica: quella del Grande Perdonatore.

Una maschera a più strati In questa maschera si fondono più componenti: quella del Buono, animato da ottimi sentimenti e orientato "sempre e comunque" alla bonomia, anche quando è super-incavolato; quella della Vittima, che con frequenza si trova a subire comportamenti altrui sbagliati e offensivi e quindi, come conseguenza dell'essere parte lesa, ha ragione comunque; quella del Superiore, che si mostra capace di elevarsi al di sopra delle meschinità e di possedere una visione nobile e più ampia della condizione umana: e quella, appunto, del Perdonatore, che elargisce perdoni non appena trovi qualcuno che gli abbia fatto uno sgarro reale o presunto. Inoltre, sulla scia dei perdoni concessi - non per forza espressi, ma anche solo in forma di ragionamento interiore - sente di contrarre crediti da far valere in caso sia lui a fare qualcosa di sbagliato (frase tipica: «Con tutto quello che ti ho

CONTINUA A PAG. 32

LE CONSEGUENZE DEL "PERDONISMO"

A fare troppo il buono finisci per sembrare falso

- Le persone intorno a te non sanno mai veramente quello che pensi e che provi, né se hanno fatto qualcosa che ti ha ferito, perciò molto spesso lo rifanno.
- Ti carichi di rabbia e di senso di ingiustizia, che però non potrai mai raccontare perché nessuno si aspetta che tu abbia dentro ancora tutti questi "sassolini".
- La tua personalità si blocca nel suo sviluppo perché non può confrontarsi in modo schietto e paritario quando ci sono difficoltà relazionali.
- Chi pensa di non averti fatto niente ti percepisce come una persona passiva/aggressiva, che sfrutta ogni occasione per acquisire potere di scambio.

Atto di forza
Spesso il perdono esibito sottintende la frase: io sono meglio di te

Il giornale delle soluzioni

RELAZIONI SANE

«Con tutto quello che ti ho perdonato, potrò farti qualcosa che non va!». La presenza di un tornaconto indica che il perdono non è sincero

Il sano sbottare
Se fatto in modo civile può essere un utile momento chiarificatore

SEGUE DA PAG. 31

perdonato io, potrò pure farti qualcosa che non va!») e, dopo un po', diventa un "intoccabile", perché se lo critichi ti fa l'elenco di tutto quello su cui è passato sopra per esserti amico.

È tutta una recita È comprensibile, quindi, quanto sia difficile staccarsi dall'incarnare questo personaggio, che offre vantaggi a largo spettro sul piano dell'immagine sociale, dell'immagine di sé e delle dinamiche di relazione. Tuttavia identificarsi in questa maschera rischia di essere, alla lunga, un boomerang per la nostra salute psicofisica e per la qualità dei rapporti, quanto più essi sono intimi. Perché la verità è che il Perdonatore, in realtà, non perdona niente e nessuno. Crede di farlo, né è convinto ed è spesso convincente, ma in realtà non può. Innanzitutto perché non si dà il tempo di farlo: rapito dal ruolo che deve mettere in scena, non elabora a livello psicologico quel che ha (o pensa di aver) subìto. "Deve" perdonare, e anche velocemente, anche quando gliene hanno fatte

IL PERICOLO DELLE IDENTIFICAZIONI

Perché è difficile smettere di recitare un personaggio?

Indossare una maschera fissa è tanto più facile quanto meno si conosce se stessi. Il "personaggio" da interpretare offre un surrogato di identità che, per un po', ci permette di muoverci nella realtà e di sentirci accettati. Spesso non è l'indole a farci inconsciamente scegliere un'identificazione. È il caso: in un certo contesto, in un certo momento, indossare una certa maschera ci ha "salvato", ci ha fatto sentire apprezzati, ci ha fatto vincere qualcosa. Ci ha dato comunque dei vantaggi. E noi l'abbiamo "sposata", al punto da credere di essere quel personaggio lì. Da quel momento abbiamo smesso di crescere: grande parte della nostra vera identità è stata automaticamente nascosta, anche a noi stessi.

A un certo punto però le circostanze della vita ci mettono sotto scacco. Servono altre funzioni, altri atteggiamenti, ma abbandonare l'identificazione è difficile: ci ha dato protezione, identità, e non sappiamo più cosa ci sia sotto. Temiamo che la nostra identità non sarebbe accettata. Del resto tutti ormai ci conoscono attraverso la maschera. Allora è bene comprendere fin da subito due cose: in primo luogo la maschera andrà comunque tolta, perché soffoca la nostra vera personalità; in secondo luogo, poi, è impensabile non pagare un piccolo prezzo: qualche amico faticherà ad accettare la nuova, vera identità. Almeno all'inizio la cosa è sofferta, ma i benefici nel tempo sono enormi: si tratta di vivere essendo se stessi.

Guarda meglio
Calarsi in un ruolo fa perdere identità. La ritrovi osservando le tue emozioni

di tutti i colori. Deve "mandar giù" bocconi amari in nome della sua immagine dolce e magnanima. Inoltre, in seguito, non può confrontarsi con chi gli ha fatto un torto, perché questo potrebbe portare a un dialogo chiarificatore che gli toglierebbe la possibilità di essere nella posizione di forza di "colui che dona il perdono".

Intossicazione mentale Tutto ciò ha delle implicazioni importanti. Il Perdonatore instaura rapporti asimmetrici, di impronta paternalistica, nei quali il confronto schietto è inibito. E dopo un po' di tempo inizia a sentirsi intossicato: tutto quel che ha mandato giù in realtà non è stato per nulla digerito dalle profondità della psiche e ora "torna su" nella forma di un astio sempre più intenso. I torti subiti si sono collegati tra di loro dando vita a una visione d'insieme quasi paranoica, nella quale il Perdonatore appare a se stesso come un perseguitato, uno che ha sopportato (non perdonato, infatti, ma sopportato) senza avere nulla in cambio se non ingratitudine o indifferenza.

Ci vuole plasticità Inconsciamente il Perdonatore spera in un premio: la centralità della sua presenza nelle vite degli altri. Ma ora che il rancore gli ha fatto perdere le staffe, magari con qualcuno che non gli ha fatto nulla di grave, ed è stato criticato dall'ambiente, capisce che anche lui - giustamente - è soggetto a critica e che non è più intoccabile. È a questo punto - se proprio non riusciamo ad accorgercene prima - che, se siamo dei Perdonatori, dobbiamo abbandonare la maschera che ci sta avvelenando di livore. È necessario trovare modalità di rapporto basate non su forza e potere, ma sul dialogo, senza strategie o secondi fini. E ci vuole plasticità, modulazione, empatia che nessuna maschera può offrire, proprio perché una maschera è rigida. Perciò, se proprio vogliamo perdonare qualcuno, perdoniamo noi stessi per questa intossicante identificazione. E, nelle relazioni, ripartiamo dalla schiettezza: se non riusciamo a perdonare qualcuno, diciamoglielo. Da un vero dialogo potrà emergere, finalmente, qualcosa di vero. ■

La guida pratica

È ora di far uscire anche il tuo lato meno accondiscendente

Osserva te stesso

Chi sei tu, dietro la maschera di bontà e superiorità che ti protegge e manipola le relazioni? È il momento di scoprirlo. Ma non pensare che scoprirai dei mostri. Il vero "mostro" è quello che stavi diventando, non permettendoti mai di esprimere fino in fondo le tue contrarietà. Trattieniti dal perdonare in automatico. Ascolta i tuoi pensieri, conosciti meglio, e poi esprimi il tuo dissenso.

Esci dall'unilateralità

È possibile che tutti ce l'abbiano con te? O che facciano così tanti errori verso di te? E tu davvero non hai mai niente per cui essere perdonato o chiedere scusa? Quando un atteggiamento è troppo unilaterale c'è sempre qualcosa che non va. Esci da questo "complesso di Dio" e mettiti in gioco nei rapporti senza fare né la vittima né il santo.

Inizia a discutere

La maschera del Perdonatore è tra le più popolari, perché consente agli altri di fare con te quello che vogliono, perché tanto sanno che tu "devi" perdonare. Per uscire dall'angolo fai così: quando ti fanno un torto comincia a non lasciarlo più passare; confrontati con la persona, discutici con tranquillità. Vedrai che, dopo un po', tutti sapranno che reagisci e le cose che dovrai perdonare saranno molte meno.

PSICOSOMATICA

Come riconoscere un'ansia mascherata

L'ansia è un segnale d'allarme prezioso, da ascoltare assolutamente per evitare i conflitti interiori. Se invece la scacci con i farmaci, scende nel corpo e si trasforma in disturbi fisici. Scopriamo quali e cosa fare

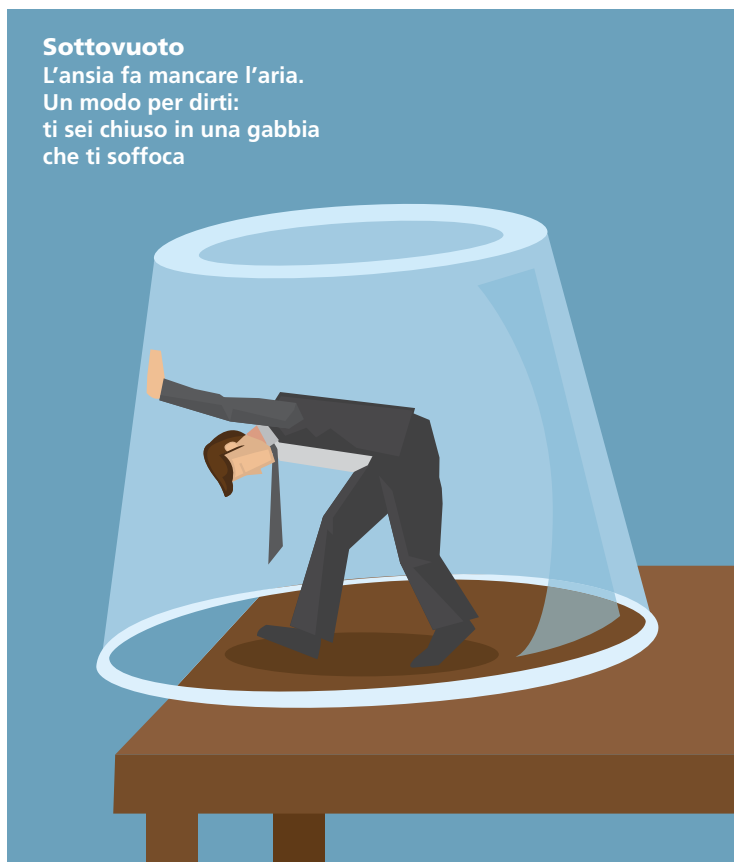
L'ansia è connaturata all'uomo. È un prezioso - benché sgradevole - compagno di viaggio che produce quello stato di allerta e di vigilanza indispensabile per farsi trovare pronti di fronte ai pericoli. Con l'avvento della modernità, tuttavia, la collaborazione tra l'uomo e l'ansia è andata velocemente perduta. Le comodità e il progresso della vita attuale hanno creato, infatti, una netta separazione: benessere significa non avere ansie, quindi l'ansia va eliminata. C'è chi prova ad annullarla con gli psicofarmaci, chi ne nega l'esistenza e chi si butta a fare mille cose pur di non sentirla. In questo modo è passata dall'antico ruolo di alleata che segnala pericoli fuori e dentro di noi, a quello moderno di sintomo fastidioso da estirpare in ogni modo.

L'estraneo dentro L'uomo non si è accorto di aver perso i contatti con questo fenomeno interiore. E così ha cominciato a osservarlo come se fosse qualcosa a lui estraneo: un sintomo appunto, un problema. Ciò ha portato la medicina a classificare l'ansia nelle sue varie manifestazioni psichiche: attacchi di panico, agorafobia, fobia sociale, fobie specifiche, ansia generalizzata, disturbo ossessivo-compulsivo e così via. Una classificazione senza dubbio utile per gli specialisti che, in tal modo, possono ricondurre al fenomeno dell'ansia manifestazioni anche

CONTINUA A PAG. 36

Sottovuoto
L'ansia fa mancare l'aria. Un modo per dirti: ti sei chiuso in una gabbia che ti soffoca

Il giornale delle soluzioni

PSICOSOMATICA

Quando è negata o repressa, per potersi esprimere l'ansia prende in molti casi la via del corpo. E non sceglie a caso organi e tessuti, ma in base alla loro funzione e al loro significato simbolico

SEGUE DA PAG. 35

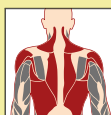
molto diverse tra loro e impostare così una terapia (purtroppo spesso solo psicofarmacologica), spesso però insufficiente a ristabilire l'antico legame di collaborazione tra l'uomo e questa sua fondamentale capacità di manifestare disagio, rifiuto e allarme. Anzi, la cura solo con psicofarmaci, in molti casi, non fa che aumentare la rimozione del fenomeno.

Verso le radici L'ansia, disconosciuta da una parte e schiacciata dall'altra, oltre a diversificarsi in sempre più numerose forme psichiche (basti pensare alla sindrome da shopping compulsivo, inesistente fino a trent'anni fa), per potersi esprimere prende in molti casi la via del corpo. Quel corpo in cui ha le sue radici diventa oggi anche un grande strumento espressivo: l'ansia si somatizza, cioè usa gli organi e i tessuti di cui siamo fatti per lanciare il suo messaggio legato alla sopravvivenza. Una sopravvivenza da intendere non più come "restare vivi", bensì come "resistere, opporsi, affrontare" i vari aspetti del quotidiano: è una sopravvivenza emotiva, mentale, affettiva, a tutto quel che ci accade. L'ansia si attiva anche per la qualità del vivere: vivere male equivale a non vivere, a morire psichicamente, e quindi rappresenta un pericolo per la nostra integrità.

I dodici bersagli Ecco allora che non pochi sintomi fisici, di cui la medicina conosce i meccanismi fisiologici ma non trova la causa, hanno origine in un'ansia che non sapeva come altro esprimersi. Del

CONTINUA A PAG. 38

Tachicardia, ipertensione,

Tensione muscolare: un dilemma che blocca

L'energia non si libera, anzi si accumula a causa di un conflitto tra agire e non agire. Un conflitto fondato sulla paura che agire possa portare gravi conseguenze per noi o per gli altri. In altri casi si resiste troppo in una situazione di disagio o di sovraccarico, e i muscoli lo segnalano.

Tachicardia: emozioni che premono

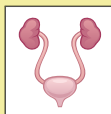
Emozioni continue - belle o brutte - cui non diamo spazio sufficiente: non le riconosciamo, non le esprimiamo abbastanza. Il cuore "in gola" indica il pericolo insito in questo atteggiamento. Altre volte la tachicardia è il corrispettivo dell'ansia di chi fa troppe cose o troppo in fretta.

Difficoltà digestive: il rifiuto che brucia

Gastrite, dispepsia, lentezza digestiva esprimono l'ansia presente nelle relazioni del quotidiano. Una persona o un intero ambiente non ci piacciono. Dobbiamo vincere la paura del giudizio e affrontare la situazione.

Ipertensione arteriosa: ruoli troppo rigidi

Un ruolo familiare o lavorativo di responsabilità e le preoccupazioni che suscita ci induce a credere di non poterci permettere l'espressione del nostro mondo emotivo. Cerchiamo di controllare tutto, dentro e fuori di noi.

Cistite: tanto senso di colpa

Soprattutto nella donna, l'ansia trattenuta può tradursi in contrazioni dei muscoli vescicali e in infiammazioni ricorrenti. C'è troppa rigidità verso noi stessi e la tendenza a sottoporsi a stress indebiti e a non sottrarsi a situazioni affettive non più consone. Serve più morbidezza e clemenza verso di sé.

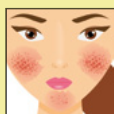
Dissenteria: un terrore ingestibile

È una delle più antiche manifestazioni dell'ansia. Esprime la paura immediata di qualcosa percepito come soverchiante

colite: ecco i segnali che danno voce al mondo interiore

Acqua alla gola
Se ti senti spesso così, un organo prima o poi lancerà l'allarme

o ingestibile. È fondamentale non ostacolarla, perché a volte è la più efficace via per liberarsi dell'angoscia.

Rosacea: sfogo da pericolo scampato

Forma di dermatite diffusa su gran parte del corpo che dà voce, per lo più, a un'ansia da scampato pericolo (una sorta di paura retroattiva) o a un rilascio di tensione dopo un intenso logorio nella vita di relazione (ad esempio la malattia di una persona cara che si è assistita). Da non sopprimere.

Difficoltà sessuali: timore del giudizio

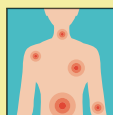
In apparenza tutto è in equilibrio, ma la sfera sessuale rivela angosce importanti. Prima fra tutte la paura di non essere accettati e il timore del giudizio. Problemi di erezione, eccitazione e sfogo del piacere spesso sono la punta di un iceberg invisibile, ma assai strutturato, che ha bisogno di aiuto.

Colite spastica: paura di esagerare

La tensione permea quasi ogni aspetto della vita quotidiana, oppure uno solo, ma decisivo. Siamo contratti nel pensare, agire, relazionarci: temiamo di mostrare il nostro lato ombra, con pensieri a tinte forti e giudizi non positivi, e il timore di esagerare una volta aperto il sacco.

Bruxismo: tutta la rabbia repressa

Ansia, paure, rabbia ma soprattutto fantasie di aggressività ancestrale: tutti aspetti rimossi dalla vita quotidiana ma assolutamente non elaborati dalla coscienza, che si scaricano attraverso i denti e il morso durante la notte. Occorre rivedere molto nei rapporti quotidiani.

Connettivite: un conflitto con se stessi

Non riusciamo a vivere liberamente a causa del rapporto irrisolto con la madre o con la famiglia di origine; si crea un'ansia che prende la forma di auto-anticorpi che attaccano il tessuto connettivo (che esprime l'archetipo della Grande Madre). Bisogna conquistare una vera autonomia psicologica.

Aerofagia: paura del silenzio

L'ansia del parlare in pubblico, la logorrea di chi teme i silenzi, la fretta nel fare tutto possono tradursi in un "mangiare aria" mentre si parla e si deglutisce. Il ventre gonfio che ne deriva è come un palloncino d'ansia compressa che, infastidendoci, segnala la necessità di darci una calmata.

PSICOSOMATICA

Perché arrivano le paure? Perché stai andando nella direzione sbagliata e quindi sei in grande pericolo. E l'anima ti avvisa

SEGUE DA PAG. 36

95% delle ipertensioni arteriose, ad esempio, non si conosce la causa (dai medici vengono chiamate "essenziali"). Ma se si approfondisce il vissuto del soggetto e il suo modo di gestire le emozioni, quasi sempre emerge una forma d'ansia non riconosciuta. Certo, l'ansia non sceglie organi e tessuti in modo casuale. Al di là di un certa predisposizione genetica, la "scelta" dipende dall'archetipo, cioè dallo schema di base di cui gli organi sono intimi portatori. Si tratta, come si può immaginare, di aspetti di non immediata intuizione e lettura. Per tale motivo in queste pagine riportiamo le dodici patologie "da ansia somatizzata" più frequenti, con le rispettive interpretazioni. Tenerle presente può essere un modo valido per contribuire alla loro cura grazie al prezioso messaggio che contengono.

La guida pratica

Ecco come trattarla per evitare che l'ansia diventi una malattia

Non sopprimerla

Se provi ansia, c'è sempre un motivo valido. Schiacciarla con gli psicofarmaci toglie ogni possibilità di affrontarlo e tiene nella situazione che ha creato l'ansia stessa. Hai invece bisogno del suo allarme, che possa orientarti verso una vita adatta a te. Ammutolirla, inoltre, è un'illusione, perché si farà sentire, mascherata, attraverso il corpo.

Ascolta i sintomi fisici

Quando un sintomo fisico è "sospettato" di essere espressione di un carico d'ansia, va comunque curato dal punto di vista medico. Tuttavia sarebbe bene accostare alla terapia dei cambiamenti di vita suggeriti dal messaggio insito nel sintomo stesso, così da togliergli il motivo di esistere e ridurre l'intensità del trattamento medico.

Fai prevenzione

Ogni sintomo fisico - eccetto quelli gravissimi - può essere elemento di riflessione. A volte non è necessario intuirne il senso profondo e archetipico: considerare la sua presenza come la necessità di un cambiamento nello stile di vita e nel modo di relazionarsi è già fare psicosomatica, ed è anche prevenzione di ulteriori sintomaticità.

VITA DI COPPIA

Cosa fare con la gelosia che non passa?

I RISCHI DELLA GELOSIA

Un virus auto-prodotto che logora la coppia

- Perdita della spontaneità nei gesti di ogni giorno.
- Netto calo (fino alla scomparsa) di umorismo e ironia.
- Riduzione del desiderio sessuale nel partner.
- Frequenti stati di alta tensione e di litigi che finiscono per logorare.
- Se espressa davanti ai figli, pessimo esempio di mancanza di rispetto.
- Sensazione di essere senza via d'uscita.
- Ripercussioni negative sulle attività familiari, sociali e professionali.

È tra i sentimenti meno apprezzati e con buone ragioni. Ma quando compare, nasconderla non la farà passare. Occorre guardarla: forse contiene qualcosa di te che puoi valorizzare meglio

È tra i sentimenti più rappresentati. Ha ispirato i più grandi drammaturghi e i migliori commediografi. È stata indagata dalla psicologia, dalla sociologia, dal cinema e dai dibattiti televisivi, ed è arrivata ai giorni nostri in condizioni assai precarie. Parliamo della gelosia, che sembra non avere più diritto di esistenza nella coscienza individuale e nel rapporto di coppia. Sia chiaro, non stiamo dicendo che non ci siano più persone gelose - anzi, sono molte, e molte di più di quelle che lo dichiarano - ma è un dato di fatto che la gelosia è più criticata che mai. Lo è sia dagli psicoterapeuti e da tutti coloro che usano tecniche di meditazione, di risveglio interiore e filosofie di vario tipo, sia dal comune modo di pensare. Essere gelosi - è il pensiero dominante - non va bene.

Desiderio di controllo
È l'involucro più esterno e pericoloso della gelosia. Ma all'interno cela insicurezze e desideri che vanno ascoltati

Quindi devi fare il possibile per non esserlo o, se proprio non ci riesci, fai di tutto per non mostrarlo.

Una condanna unanime Eppure è ormai acquisito quanto sia importante dare spazio alle emozioni, accoglierle dentro di sé, anche quelle più contraddittorie. "Ascolta la tua rabbia", dice giustamente la moderna psicologia, "dai voce alle tue fantasie nascoste, tira fuori le tue contrarietà, non pensare solo di essere la brava persona che ti hanno insegnato a essere: c'è dell'altro dentro di te, che va conosciuto e, nei limiti del rispetto altrui, fatto vivere". E la gelosia? "No, la gelosia no!" risponde questo pensiero comune. E perché no? "Perché la gelosia - risponde il pensiero comune - è mancanza di fiducia nell'altro; è senso di possesso, mentre l'altro non è tuo ma è solo di se stesso; toglie la libertà al partner ma anche a chi la prova; inquina l'anima e il rapporto con sospetti e dubbi spesso infondati; evidenzia un atteggiamento di prevaricazione e di dipendenza; è segno di insicurezza in se stessi; non solo è inutile, ma spesso finisce per determinare proprio ciò che teme". Ebbene tutto

CONTINUA A PAG. 42

IL SUO SIGNIFICATO PRIMARIO

La gelosia è uno specchio in cui cerchi di vedere te stesso

Il geloso vive per interposta persona, vive cioè come se la sua vita fosse solo un riflesso di quella del partner. Quindi tutto ciò che il partner fa, o che lui solo immagina faccia, è sentito come decisivo per la propria stessa sopravvivenza. Occorre infatti tenere presente che spesso la gelosia è una proiezione inconscia o di quello che si vorrebbe fare, o in qualche caso del timore di tradimenti affettivi subiti nell'infanzia. Il partner in genere non c'entra. Per disinnescarla, occorre imparare prima di tutto a "stare su se stessi", ritrovando la centralità dei propri interessi e di tutto ciò che fa crescere la propria autostima. Occupati di te e sentirai meno l'esigenza di fare la morale all'altro. E poi chiedi e ascolta perché questo aiuta a fugare i fantasmi della mente. Se sei in una coppia fondata sulla fedeltà e il partner si comporta in modo ambiguo, spiegagli i tuoi dubbi e timori, poi accontentati delle spiegazioni. Non c'è altra via.

VITA DI COPPIA

L'emergere di una gelosia cronica può esprimere un bisogno inconscio di ritrovare privacy e mistero, oggi quasi scomparsi

SEGUE DA PAG. 41

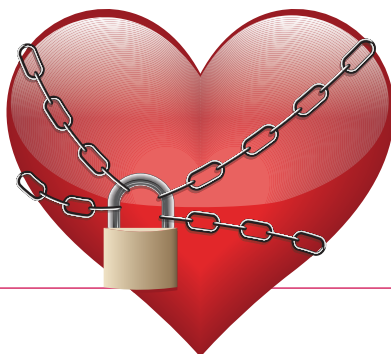
questo è vero. Solo che se la psicologia, il counselling, l'Oriente, lo sciamanesimo e la filosofia non sanno dire altro che "bisogna farsela passare", il geloso resta lì senza sapere che fare.

Una realtà diversa Invece dalla gelosia si può estrarre qualcosa. Parliamo non della gelosia patologica che porta alla violenza, ovviamente, ma della gelosia "civile". Proviamo a chiederci: e se la gelosia attuale contenesse in sé, in forma grezza e inconscia, una certa sensibilità verso le dinamiche di coppia dei nostri giorni? Non è possibile che quella stessa insicurezza, quei sospetti e quella sfiducia che il geloso porta con sé si acuiscano anche per l'instabilità radicale dei rapporti sentimentali odierni? Insomma: è possibile che la gelosia sia, oltre a tutto il resto, anche l'intuizione che le coppie di oggi sono insidiate da ogni parte da tanti elementi che remano loro contro?

Equilibrismi difficili Se ragioniamo senza pregiudizi e senza voler giustificare gli aspetti deleteri ed egoistici della gelosia, dobbiamo ammettere che la velocissima caduta di barriere comunicative (grazie ad Internet e annessi) ha messo la coppia in uno stato di "assedio seduttivo". Al punto che oggi sembra che non basti avere una fiducia normale verso il partner, ma che serva un atto di fede giornaliero nella speranza che qualcuno, "da là fuori", non riesca a penetrare online nella sfera sentimentale

I COMPORTAMENTI PERICOLOSI

Ecco perché questa emozione non gode di buona stampa

Il motivo principale per cui la gelosia è finita sul "libro nero" dei sentimenti è che chi ne è portatore, nella gran parte dei casi, non riesce a trattenersi dal mettere in atto comportamenti molto discutibili. Il geloso, quando è "posseduto" dal dubbio, è capace di infrangere le regole basilari del rispetto e della convivenza: fa scenate al partner, lo espone a figuracce in pubblico, lo pedina, gli fruga negli effetti personali, controlla il cellulare, fa del sarcasmo gratuito, chiede continue conferme d'amore e di fedeltà. E pensa che tutto questo sia giustificabile, anzi che sia un diritto che spetta a chi ha il timore che il partner gli sia portato via. Quindi non chiede scusa, e, quando lo chiede, poco dopo ha già annullato tutto e riparte con la vessazione e la violenza psicologica. Ed è proprio questo che ha tolto alla gelosia ogni possibilità di dire anche qualcosa di valido. Se il geloso vuole essere ascoltato, dovrà prima tornare rispettoso.

Noi due soli
Pretendendo esclusività, la gelosia spesso nasconde il bisogno di maggiore intimità... con se stessi

dell'amato. Al contempo, senza minimamente darne un giudizio morale, è evidente che anche la seduzione dal vivo è da tempo del tutto "sdoganata" nel pensiero comune: molti posti di lavoro sono il luogo di conquista per eccellenza (dopo il web), dove talora si crea una "seconda vita", una seconda trama importante e a volte necessaria per l'equilibrio delle persone, che difficilmente resistono dentro rapporti di coppia che, sempre in rete, si preferisce presentare come "perfetti", stile famiglia del Mulino Bianco. Ogni finzione produce una reazione contraria, c'è poco da fare. Tuttavia, se riduciamo il discorso alla fedeltà, non comprendiamo fino in fondo ciò che la gelosia attuale, nell'intimo, porta con sé.

Il vero tema è la privacy Facendo parlare il geloso, in psicoterapia, a un certo punto emerge un fastidio anche più grande della paura dell'infedeltà. «Un tempo si andava al ristorante - dice un paziente - e si era noi due da soli, a guardarci negli occhi e a parlare del nostro futuro. Oggi siamo fintamente in due, a guardare sul cellulare e a parlare delle notifiche, ma solo di quelle presentabili. Non ce la faccio più». Giova notare che chi dice così è lo stesso che magari passa metà del tempo, a sua volta, dietro a chat o a flirt in ufficio per combattere la noia di una relazione in cui regna l'estraneità. Il gatto che si morde la coda. Viene quindi da chiedersi: dove sono l'intimità e la segretezza necessaria per vivere insieme? Che fine fa il mistero di "quei due" in questa babele di comunicazione e di seduzione? Come si vede, la gelosia non è più una richiesta di fedeltà, ma di privacy, forse di silenzio interiore. Non ha a che fare con la paura di essere traditi - quella è la maschera ufficiale - ma col fastidio per l'invasione continua del tempo e del mistero di coppia. In tal senso, se la gelosia "maturasse" estraendo questi contenuti, potrebbe aiutare a migliorare la qualità dello stare insieme. Prima, però, bisogna uscire dall'egoismo che porta con sé.

La guida pratica

Esci dall'egocentrismo che vuole prove d'amore

Ritrova la complicità
È possibile che, senza accorgertene, tu abbia permesso al mondo esterno di invadere tutta (o quasi) la privacy della coppia. Insieme al partner ridefinite alcune regole che permettano di avere ancora momenti indisturbati che rinsaldino il senso della relazione. Quando si è complici è difficile che la gelosia giunga a portare scompiglio.

Riempi i tuoi vuoti individuali
Spesso la gelosia non dipende dalle ambiguità del partner, ma da vuoti presenti nella propria vita individuale. Si percepisce una mancanza di senso, di interessi, di passioni o progetti. Per questo la mente cerca di tenersi occupata altrove, con forti emozioni come la paura di essere traditi. Riprendiamo in mano le nostre cose: la gelosia sarà molto meno utile.

Fatti aiutare psicologicamente
Se, nonostante tutti i tentativi, non riesci a tenere a bada la tua gelosia, vessando il partner e anche te stesso, cerca subito uno specialista con cui parlarne. Da un lato puoi risalire a problemi affettivi dell'infanzia e dell'adolescenza, dall'altro puoi provare a uscire da questo egocentrismo infantile che chiede continue prove d'amore.

LE RIVISTE IN EDICOLA

Salute Naturale

Dimagrirextra

Dimagrire

Alimentazione Naturale

I manuali di Riza

Le ricette PerdiPeso

Salute Naturale Extra

Curarsi Mangiando

Riza Dossier

MenteCorpo

Riza Scienze

Mandala Therapy

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

QUESTO MESE

I LIBRI

DIMAGRISCI CON IL FRUTTO PIÙ FRESCO DELL'ESTATE

L'anguria contiene sostanze nobili e salutari, che aiutano anche a perdere peso; ecco una dieta efficace per eliminare i chili di troppo mangiando spuntini e piatti a base di anguria, con tante ricette appetitose e light.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2017

PIATTI UNICI SAPORITI PER LA LINEA E LA SALUTE

Le "insalatone" e i piatti freddi possono costituire dei pasti completi, nutrienti e dimagranti. Ti consigliamo tanti ricette con gli ingredienti giusti e gli abbinamenti migliori.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2017

UNA BUONA DIGESTIONE È LA RADICE DEL BENESSERE

Se stomaco e intestino funzionano bene, assicurano salute ed energia a tutto il corpo. Come prevenire i disturbi dell'apparato digerente con gli alimenti e i rimedi naturali più adatti.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2017

SOTTO LA DURA SCORZA TANTE PREZIOSE PROPRIETÀ

La noce di cocco è una fonte di nutrienti e di sostanze benefiche, contenuti nella polpa, nell'acqua e nell'olio. Scoprirai le virtù del cocco, le ricette e i rimedi di cui è protagonista.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2017

I TEST PIÙ UTILI PER CONOSCERTI MEGLIO

Una serie di questionari facili e divertenti che ti consentiranno di mettere in luce tutti gli aspetti della tua personalità. Troverai il profilo del tuo carattere e i consigli più utili per te.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1° agosto 2017

IL SEGRETO PER STAR BENE È ELIMINARE IL SUPERFLUO

La nostra vita è troppo piena di pensieri, progetti, relazioni, tracce del passato. La felicità arriva se elimini gli ingombri mentali e lasci agire spontaneamente la parte essenziale che è in te.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1° agosto 2017

MILLE MODI PER CUCINARE LA PREGIATA RADICE

Lo zenzero è una spezia dall'aroma intenso e dalle tante virtù. La radice si può usare, fresca o essiccata, per preparare piatti di ogni genere, dal gusto esotico e invitante. Nel libro tanti esempi pratici e consigli utili.
In edicola con Alimentazione Naturale e da solo dal 3 agosto

METTI IN LUCE I TUOI TALENTI ED ESERCITA LA FANTASIA

Questo libro mette a disposizione tante attività creative ed esercizi efficaci per rilassarsi, conoscersi meglio, mettere in luce i propri punti di forza e allenare l'immaginazione.
In edicola da solo dal 29 luglio 2017

DUE SOSTANZE PREZIOSE PER IL CORPO

Tutte le proprietà di argilla e aceto: eliminano i batteri, infiammazioni e gonfiori; curano l'artrite e la pelle. Le indicazioni pratiche per usarli bene ogni giorno.
In edicola da solo dal 5 agosto 2017

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Il tema del mese

A cura di Vittorio Caprioglio
medico, psicoterapeuta
Immagini: A. Ruggieri
Hanno collaborato:
M. Battistutta, P. Lumia,
M. Monciotti, C. Marazzina

Ecco le **4** mosse che ti rigenerano

- Bonificare
- Dissodare
- Seminare
- Aspettare

Una mente tutta nuova

La trovi in vacanza se risvegli l'energia cerebrale

UNA MENTE TUTTA NUOVA

Impariamo dalla terra
i segreti per rifiorire

CI SONO STATI DI COSCIENZA CAPACI DI RINNOVARE LE RISORSE INTERIORI E DI RIPORTARE IN CAMPO INTUITO, CREATIVITÀ, EFFICIENZA MENTALE. NON È DIFFICILE ATTIVARLI E IN PIÙ REGALANO AL CERVELLO ANNI DI VITA!

Nelle antiche civiltà contadine l'estate era l'inizio del periodo della sosta. La terra coltivata man mano perde le preziose sostanze che contiene e con esse la capacità di nutrire e di far crescere. Così gli antichi impararono che, dopo il raccolto, a rotazione le terre dovevano essere lasciate a riposo in modo da tornare fertili e ritrovare col tempo l'originario stato di "terra vergine". In seguito il terreno veniva liberato dalle piante infestanti, dissodato e fatto respirare e infine era pronto per una nuova semina. **Dalle antiche civiltà, così vicine e in armonia con i cicli naturali, possiamo imparare tanto, soprattutto per ciò che riguarda la "coltivazione" di noi stessi e delle nostre energie e capacità creative**. Prima tra tutte la capacità di creare una vita e un destino in linea con la nostra personale natura.

La coscienza vuota In questo caso ci sono due elementi da considerare: da una parte la sosta, il riposo, dall'altra il ritorno a una situazione originaria, a una fertilità iniziale. La lezione sembra essere: solo fermandosi (cioè sostando in ciò che accade dentro di noi, facendo il vuoto, limitandoci a osservare senza intervenire), ci garantiamo il rinnovamento. Come la terra, riposando, torna giovane e ritrova sostanze perdute, così anche noi possiamo riattivare funzioni e capacità dimenticate che rinnovano e allungano la vita facendola rinascere. Ma ci vuole un riposo tutto particolare, che coinvolga in profondità il centro dell'energia: il cervello. Ecco allora la ricetta di lunga vita: **c'è uno stato di coscienza "vuota" che garantisce quella spontaneità, quella naturalezza che mantiene giovane il cervello**: da una parte evita blocchi e conflitti interiori, dall'altra permette al cervello di guidarci nella vita attraverso il normale fluire delle emozioni - gioia e appagamento tanto quanto paura, rabbia o tristezza. Quando invece interveniamo in questo fluire sulla base di false credenze, convinzioni, luoghi comuni, o se ci identifichiamo in ruoli che tendono a escludere tutta una serie di moti spontanei, iniziano i guai. Nei casi clinici presentati nelle prossime pagine lo vedremo: spesso ci adattiamo, per motivi ideologici o morali, a situazioni innaturali, che mortificano la nostra vera natura, i nostri talenti, ci allontanano da ciò che ci fa star bene ed evolvere. **I conflitti interiori e le emozioni represse tornano allora sotto forma di disagi psicologici o fisici sempre più forti: attraverso di essi il mondo interno prova a rimediare all'unilateralità innaturale che gli stiamo imponendo**. Se siamo aperti e ascoltiamo il messaggio contenuto nel disagio e nella

CONTINUA A PAG. 50

La regola

Stai con te, lasciando ciò che c'è, così com'è

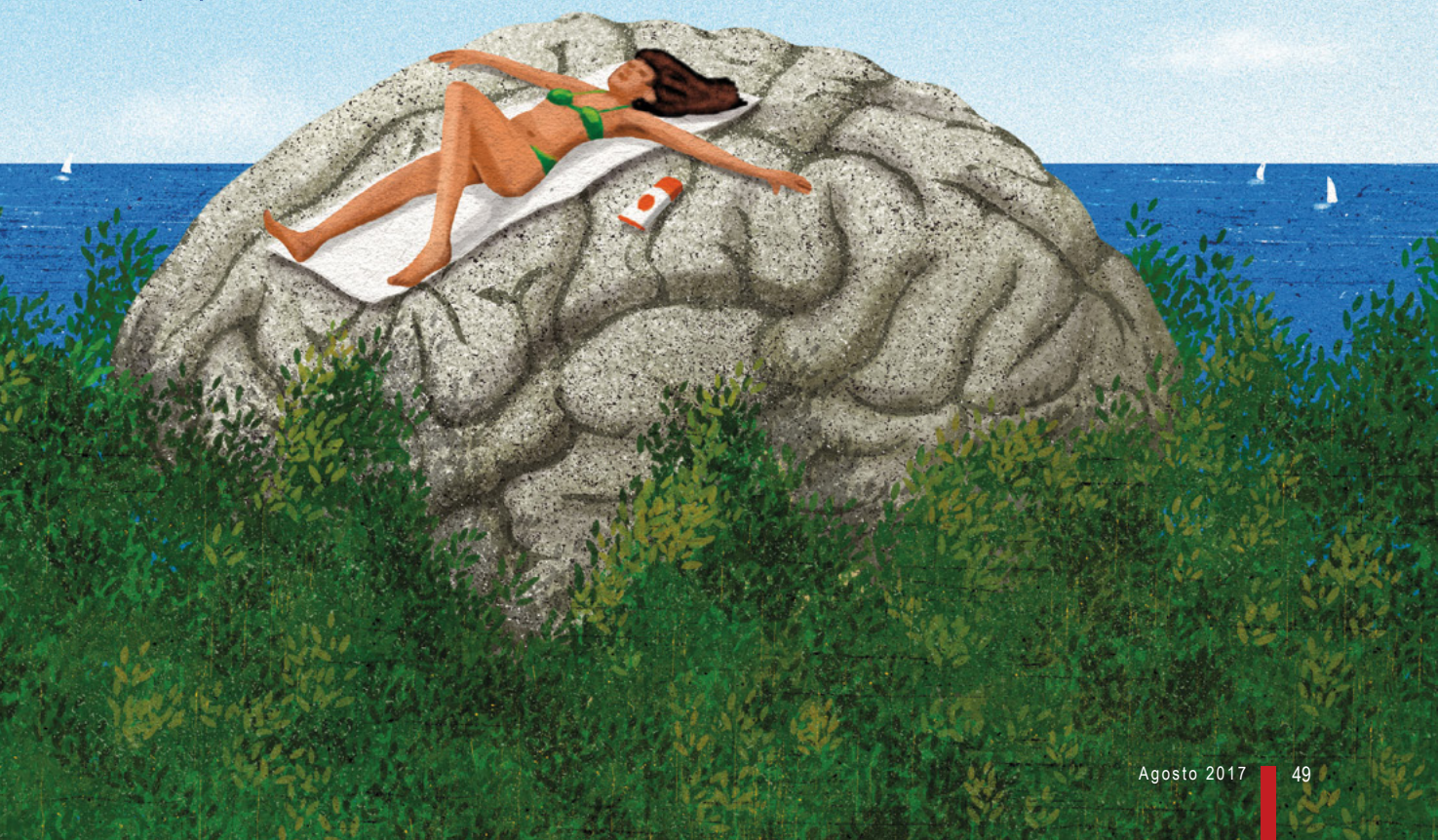
natura

La vacanza
può diventare
l'occasione
per ritrovare
il proprio centro

IL MISTERO DELLE API

Quando cambiano alveare tornano giovani di colpo!

Nel regno animale sono molte le specie capaci di rinnovarsi e di iniziare così una nuova fase della propria esistenza. Basti pensare al serpente, che quando la pelle gli va stretta perché è cresciuto, si rintana lontano da tutto e la abbandona, creandone una nuova. O alla farfalla, che prima è un bruco, poi passa un periodo nel bozzolo e in quel buio, in quel silenzio, crea letteralmente nuovi organi e nuove funzioni, uscendone con le ali. Ma uno degli esempi di "rifioritura" più sorprendenti riguarda le api. Come hanno scoperto i ricercatori, questi meravigliosi animali possono letteralmente ringiovanire. Se infatti nell'alverare una nuova regina prende il potere, la vecchia se ne va portandosi dietro un nucleo di fedelissime. Tutte insieme sciamano e cercano un nuovo nido. Quando lo hanno trovato, le api, che normalmente durante la loro vita passano varie fasi e svolgono varie funzioni una dopo l'altra, "tornano giovani" riprendendo ruoli - ad esempio nutrice o spazzina - che avevano abbandonato nel corso del tempo. E in questo processo non solo svolgono meglio le funzioni rispetto al passato, ma anche la durata della loro vita si allunga! Azzerare per ringiovanire sembra quindi una vera e propria legge di natura. *T. Morelli*

UNA MENTE TUTTA NUOVA

Il cervello non si ferma mai, la sua energia è sempre in movimento. Quando torni in armonia con la tua natura, lui si rinnova e riparte

SEGUE DA PAG. 48

crisi, possiamo uscire dai blocchi mentali e dalle situazioni esistenziali malate più consapevoli e saggi. **Questo è crescere, è "invecchiare bene", mantenendosi flessibili e saggi**. Ma se insistiamo, se resistiamo, creiamo meccanismi stressanti che fanno girare a vuoto e invecchiano il cervello.

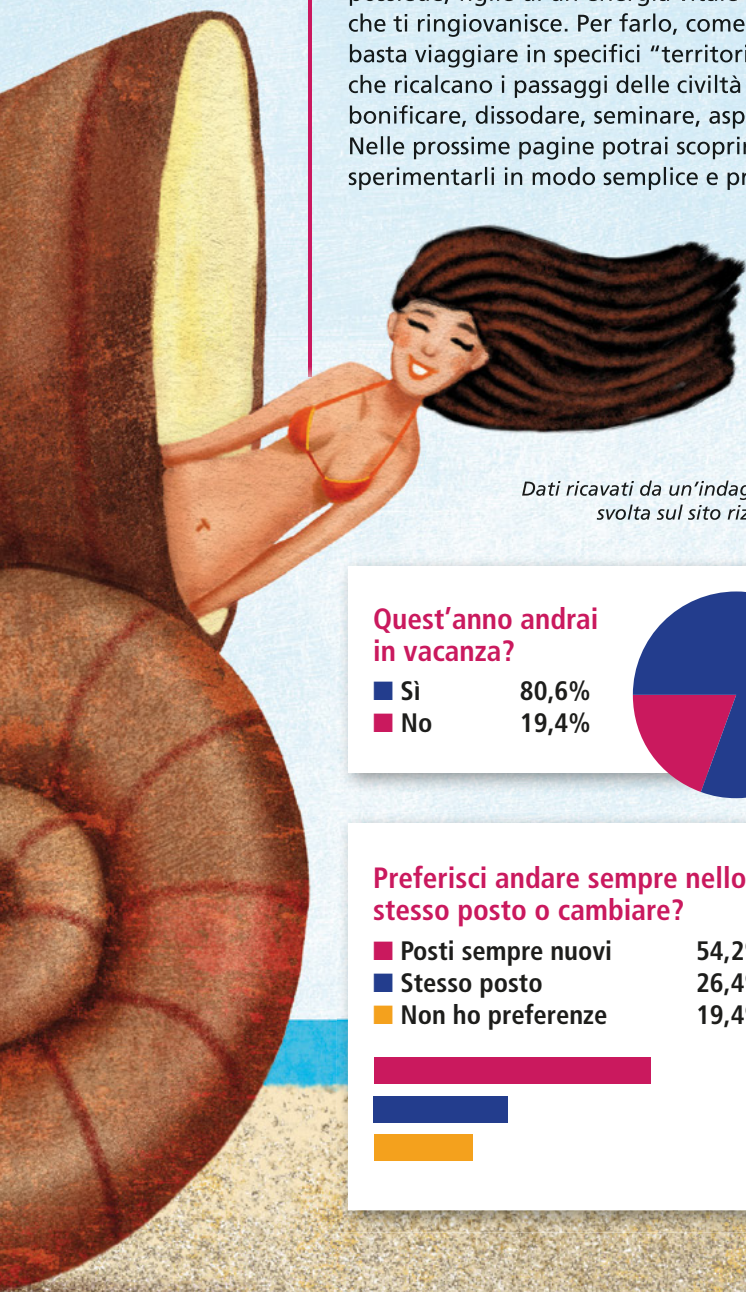
Il cervello vergine La regola per rinverdire l'energia cerebrale si può riassumere in una formula: sto con me, lasciando ciò che c'è, così com'è. È questo lo stato di "coscienza vuota" di cui parliamo. Non è difficile: ciò che conta è imparare a guardare cosa capita dentro di me senza intervenire. Arriva l'ansia? Accolgo l'ansia. E non ho nessuna cosa da dirmi. Non voglio scacciarla, capirla, cambiarla. La osservo venire e non mi faccio domande! Non combatto. Lo stesso devo fare con ogni emozione o stato interiore. Perché sono io a crearlo, anzi **è qualcosa dentro di me che, sapendo cosa mi serve, mi manda l'ansia, o la rabbia, o la tristezza. E lo fa per un buon motivo: non sto più facendo il mio fiore**, non sto sviluppando il mio seme, sono diventato come terra sterile. L'ansia (ma vale per qualsiasi stato interiore) è allora un segnale: «*Attento, stai percorrendo una via pericolosa che ti porta a spegnerti!*». I modelli di perfezione sono energia statica che si deposita nel cervello e lo vampirizza. Per spegnerli occorre sostare nell'osservazione: l'osservazione senza il commento crea modificazioni strutturali negli assetti mentali ed energetici. Se io mi dico: «*Succede questo, le cose son così, prendo atto che son così. Non ho niente da dire, niente da fare, niente da cambiare*», allora una trasformazione silenziosa, che è già in atto e sta ricreando le condizioni di fertilità (come fa col terreno), può agire. Se invece mi dico: «*Perché succede? Devo fare qualcosa, devo tornare come prima!*», entro in un labirinto mentale. Quando si affaccia un'emozione, un disagio, una crisi, non intervenire. Prendi atto, "stai lì" senza fare commenti: se muore il commento, inizia la trasformazione. Senza il commento, l'energia del mondo interno fa quello che deve fare. **Come sapere se sei sulla via giusta? Dalla presenza di novità.** Ti capitano cose che prima non ti capitavano? Il tuo pensiero cambia? Fai ragionamenti che prima non facevi? Hai comportamenti inaspettati? Vedi le cose sotto un'altra luce, anche i tuoi soliti problemi? Vuol dire che sei sulla buona strada. Un "cervello vergine", ringiovanito, è più aperto alla sorpresa. Se qualcosa ti stupisce vuol dire che dentro e intorno a te non è più tutto uguale. La rassegnazione lascia il posto a una nuova fioritura. *A. Mantice*

L'INDAGINE

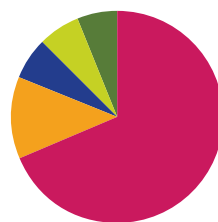
Ferie perfette se le usi per depurare la mente

La vacanza che rigenera non è quella usata per scappare dalla routine, ma quella impiegata per scoprire il nuovo. La cosa migliore che puoi fare in questi giorni di pausa è rinnovare il cervello, depurare la mente dai modelli depositati che la fanno andare sempre sugli stessi binari, bonificarla dai soliti pensieri, ritrovando funzioni creative nascoste o dimenticate che il cervello possiede, figlie di un'energia vitale perenne che ti ringiovanisce. Per farlo, come vedremo, basta viaggiare in specifici "territori mentali", che ricalcano i passaggi delle civiltà contadine: bonificare, dissodare, seminare, aspettare. Nelle prossime pagine potrai scoprirli e sperimentarli in modo semplice e pratico.

Cosa può rovinare la vacanza?

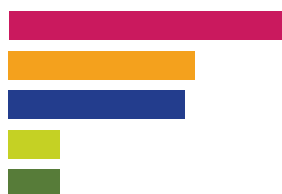
Compagnia sbagliata	68,8%
Pensieri legati al ritorno	12,5%
Posto sbagliato	6,3%
Litigi in famiglia	6,3%
Noia, ripetitività	6,1%

Dati ricavati da un'indagine svolta sul sito riza.it

Quest'anno andrai in vacanza?

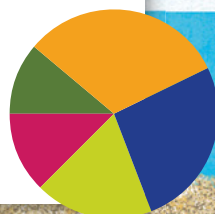
Sì	80,6%
No	19,4%

Cosa cerchi nella vacanza?

Riposare e ricaricarmi	37,5%
Scoprire cose nuove	25,1%
Staccare da tutto, dimenticare	23,6%
Stare vicino ai miei affetti	6,9%
Andare all'avventura	6,9%

Preferisci andare sempre nello stesso posto o cambiare?

Posti sempre nuovi	54,2%
Stesso posto	26,4%
Non ho preferenze	19,4%

Ripensando agli anni passati, qual è il sentimento predominante al ritorno?

Malinconia	31,9%
Entusiasmo	26,4%
Serenità	18,1%
Tristezza	12,5%
Ansia	11,1%

UNA MENTE TUTTA NUOVA • IL TEST

Di che vacanza hai Scoprilo qui

QUALI OPERAZIONI DEVE ATTIVARE IL TUO “TERRENO MENTALE” PER TORNARE FERTILE? CHE COSA RENDE FECONDA LA TUA VACANZA? GIOCO, AVVENTURA, OZIO, FANTASIA, VUOTO, MISTERO: IN QUESTI GIORNI PUOI SPERIMENTARE TUTTE QUESTE REALTÀ E USARLE PER RIACCENDERE LA TUA ENERGIA

1 Qual è la virtù per cui sei più apprezzato?

A. La professionalità
B. Il buon carattere
C. La concretezza

2 Si può andare in vacanza con i figli piccoli?

A. Sì ma bisogna programmare bene
B. Adeguandosi ai loro bisogni
C. Meglio restare a casa, troppa fatica

3 Di solito arrivi alle ferie…

A. Avendole meritate
B. Più ansioso che entusiasta
C. Pieno di buona volontà

4 Che tipo di stanchezza avverti più spesso?

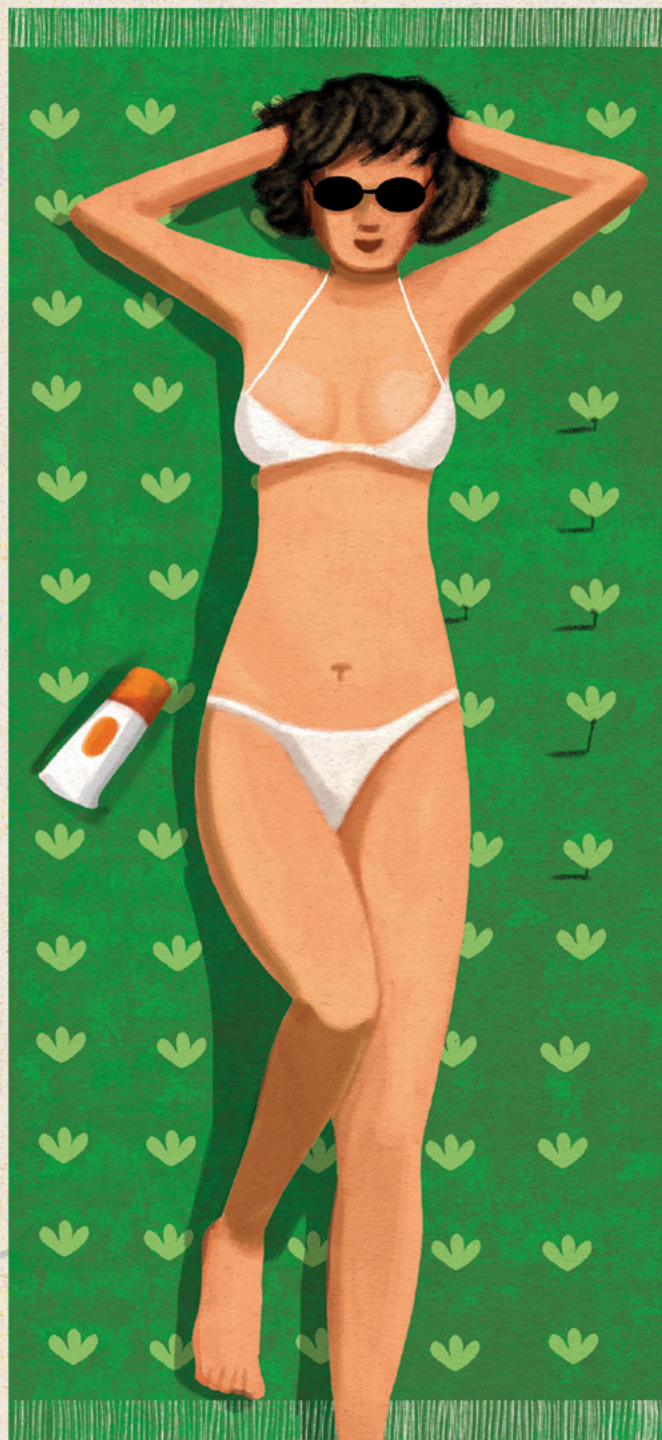
A. Mentale
B. Noia e apatia
C. Stanchezza fisica

5 Che cosa ti manca di più lontano da casa?

A. Il computer
B. Le tue abitudini
C. Il letto

6 Quando hai tempo libero

A. Cerchi di metterlo a frutto utilmente
B. Finisci col perderlo
C. Lo dedichi a chi ami

bisogno?

7 **All'aeroporto smarriscono la tua valigia**

A. Ti dai da fare per riaverla
B. Ti abbatti: cominciamo bene
C. Aspetti e ti adatti

8 **Il miglior souvenir di un viaggio**

A. Abbronzatura e riposo
B. Nuove scoperte
C. Ricordi e belle foto

9 **Il tuo peggior difetto…**

A. Non ti fermi mai
B. Non hai coraggio
C. Ti trascuri

10 **Chi di loro invidi di più?**

A. Chi possiede una casa delle vacanze
B. Chi non ha paura di volare
C. Un gruppo di ragazzi al primo viaggio soli

SCOPRI IL TUO PROFILO

Sei abitudinario? È il momento di osare. Se invece carichi questo tempo di troppe aspettative, devi imparare di nuovo a giocare

MAGGIORANZA DI: A

Vuoto mentale e ozio creativo: così rigeneri energie e talento

Vittima del dovere e dell'insana abitudine di caricarti di responsabilità, hai tenuto testa a impegni, preoccupazioni e stanchezza. Adesso però, è ora di spegnere il motore. Scoprirai che non solo ti riesce benissimo, ma è proprio quello che ci vuole. Togliti dalla testa di mettere a frutto il tempo libero, niente lavoretti arretrati e attività produttive. Naviga a vista, seguendo l'ispirazione e i desideri del momento. Sonnecchia, osserva, rispolvera un hobby contemplativo come la fotografia, o l'ascolto di musica. Stai da solo, in silenzio, nella natura, e mettiti in ascolto. Spento l'obbligo del fare si accenderà la ricerca del piacere.

MAGGIORANZA DI: B

Avventura e mistero ti riconnettono alle tue radici e alle virtù nascoste

Il tuo copione per le vacanze è una replica: si passa dalla modalità inverno a quella estate. Non solo "stessa spiaggia stesso mare" ma anche prevedibili dinamiche, tensioni, malumori. Disattiva il pilota automatico e, ovunque ti trovi, prova a scardinare la catena delle consuetudini che ti schiavizzano: orari, abitudini, compiti, buoni propositi. Affidati a una guida inedita: lo sconosciuto che c'è in te. Cerca l'insolito, il nuovo, il diverso, prova a cimentarti in tutto quello cui rinunci perché "non è più tempo di..", "sei imbranato", "non fa per te". Il filo rosso da seguire sono la curiosità e il mistero. Ti condurranno a un tesoro da riportare a casa: interessi e doti che non sapevi di avere.

MAGGIORANZA DI: C

Gioco e fantasia risvegliano un cervello addormentato

Le aspettative non sono rosee: anche quest'anno faticherai il triplo con la scusa che "adesso sei libero" e "chissà quando ci ritorni qui" e nel tentativo di risarcire dell'assenza figli, partner, genitori. Tanti sforzi depredano ancor di più un cervello già impoverito di creatività. Hai bisogno di stimoli freschi, di semplicità, di gesti facili e spontanei, perciò poniti una priorità per te controcorrente: divertirti, tornare un po' bambino. Fantasia, curiosità, leggerezza, azioni in apparenza senza scopo ma dvertenti saranno un fertilizzante, una ricarica necessaria per ricominciare e... un regalo per chi ti sta accanto.

1 Bonificare

Individua i pensieri infestanti e gettali via

HANNO RADICI RESISTENTI E COLONIZZANO LA MENTE, IMPONENDO COMPORTAMENTI INNATURALI CHE ALLONTANANO LA FELICITÀ. IL PIÙ PERICOLOSO DI TUTTI? VOLERSI CORREGGERE. SCOPRILI ED ELIMINALI E GUADAGNI ANNI DI BENESSERE

Spesso stiamo male perché vorremmo essere chi non siamo, e nel farlo cerchiamo di ripulire il nostro personaggio da quegli aspetti che non intendiamo accettare. Aspetti che consideriamo difetti, tare, e che nel nostro quotidiano si trasformano in veri e propri pensieri intrusivi, in giudizi definitivi: «*Sono troppo chiusa... Sono un incapace... Non sono all'altezza delle situazioni... La mia gelosia rovina le relazioni*». **Sono solo pochi esempi di come alcune "auto-valutazioni" si trasformino in pensieri dai contenuti opprimenti, proprio come può esserlo una pianta infestante. Siamo letteralmente invasi dalla gramigna.** Mentre boccheggiamo dentro una tale atmosfera mentale asfissiante, questi pensieri giudicanti bloccano tutte le intuizioni innovative che si affacciano: rischierebbero di essere "controcorrente", così non le manifestiamo per paura dell'isolamento. Finiamo per abortire le parti più spontanee e vere, proprio quelle a cui abbiamo dichiarato guerra. Dovremmo invece imparare che non è la presenza di un "difetto" il problema, ma il nostro rifiuto. Lo spiega bene la testimonianza di Paola, una nostra lettrice.

Stop autocritiche «*La mia timidezza mi fa sentire inadeguata. Sono sufficienti dei nuovi colleghi al pranzo di lavoro per bloccarmi e se provo a dire la mia mi sento imbranata. Eppure in quelle occasioni non si fanno altro che chiacchiere banali. Io non riesco proprio a parlare in certe situazioni*». **In questi casi non si tratta di chiedersi come vincere la timidezza, ma di domandarsi invece dove ti vuole portare.** E se dovessi solo cambiare prospettiva? E se la tua timidezza ti stesse tutelando dall'omologazione a un contesto che non fa per te, o in cui devi estrarre qualità davvero originali? Nel caso di Paola, comprendere questo passaggio equivale da una parte a sospendere le autocritiche inutili, che non fanno altro che bloccarla ulteriormente, dall'altra a preservare uno spazio interiore senza lasciarsi "invadere" da volontà e comportamenti altrui. La timidezza è un guscio, necessario perché si sviluppi il seme e non finisca calpestato quando ancora non è pronto a germinare. Se la timidezza, invece di essere odiata e combattuta, viene vista come una sorella, un'amica, allora può essere accolta e integrata e

IL VANTAGGIO: AUTOSTIMA

Impari ad accogliere tutti i tuoi stati d'animo, anche quelli dolorosi, che smettono di essere un nemico e diventano una guida infallibile.

DIFETTI? NO, QUALITÀ NASCOSTE

Quello che pensi sia il lato peggiore di te è proprio quello che ti salva. Non è lui che devi eliminare, ma la tendenza ad adeguarti a modelli esterni

Non dare più pareri su di te e fai sbocciare subito le azioni piacevoli e rigeneranti

«Non dire questo, non comportarti così, l'invidia è cattiva, la rabbia è sbagliata...». Crediamo di sapere quale sia la nostra "versione migliore", quella da mostrare in pubblico, così passiamo la vita a correggerci, domarci, in una parola a mascherarci. Quelle frasi si traducono in modelli di comportamento che ci rendono stranieri a noi stessi. «Sono come tu mi vuoi», diceva Cristina Capotondi nell'omonimo film. Ma se indossi mille maschere, alla fine non ti esprimi e ti identifichi con un "io" ideale che cambierà a seconda delle aspettative da confermare. Come fare a modificare questo schema? Il grande psicanalista Carl Gustav Jung scriveva, alla fine della sua vita: «Non ho un parere da dare su di me. Non so se valgo o non valgo. Anzi francamente mi sento molto oscuro». Sono stato in gamba o un fallimento? Sono buono o cattivo? Vado bene o vado male? Non mi interessa, non ho un parere da dare. Anche tu smetti di dare un parere su di te e accetta i tuoi molteplici volti come una risorsa. Puoi provare a farlo già in questa vacanza, dando la priorità ad azioni motivate semplicemente dal piacere che compierle ti procura, senza preoccuparti dello sguardo altrui. In questo modo impari ad appassionarti al percorso e non al traguardo, perché il viaggio è più importante della meta: è crescita, trasformazione e conoscenza.

svolgerà la sua funzione. Allora sì che si sarà pronti a uscire dal guscio: non per dire banalità, ma per esprimere se stessi.

Non cercare le cause Quelle che si affacciano e vorremmo eliminare sono forze rigeneratrici, espressione di un mondo sommerso che vuole emergere. Ognuno di noi è nato per fare quello che sa fare: il castoro fa la diga, nient'altro. Quando inseguiamo un modello esterno tarpando le ali alla nostra energia innata e a quello che siamo e sappiamo fare, andiamo in crisi e arrivano i disagi - timidezza, ira, ansia. Ma grazie alla crisi possiamo far morire il vecchio e attivare saperi ed energie che sanno come farci passare alla prossima tappa. Possiamo vederlo nel racconto che ci fa un altro lettore di Riza, Daniele, che ci parla della sua "gelosia cieca". Lui la vive così e fa un classico errore: attribuirgli una causa. «*Il rapporto con le donne è un completo disastro, ma è tutta colpa mia. I miei attacchi di gelosia hanno inquinato sempre le mie relazioni. Non mi piaccio, non mi accetto così. Ma non riesco a essere diverso. Ho avuto una madre gelida, distante, che mi ha reso insicuro, tutta la mia*

CONTINUA A PAG. 58

UNA MENTE TUTTA NUOVA • COME FARE

"Ripulire" è un passaggio obbligato per mobilitare le energie cerebrali: sfronda dai percorsi mentali tortuosi e spegne i conflitti

SEGUE DA PAG. 57

vita è stata da sempre un tentativo di trovare altrove quel riconoscimento che lei non mi ha dato». Ecco l'affacciarsi di un modello mentale tossico: «*La gelosia arriva perché per colpa di una madre distante non mi sento degno di amore, quindi cerco qualcuno che ripari il mio passato, ma per trovarlo devo prima scacciare la gelosia*». Un vero labirinto mentale.

Serve una bonifica Con questo groviglio di pensieri in testa **Daniele si obbliga a un compito impossibile: trovare nel presente qualcosa che pensa di aver perso nel passato, l'amore di sua madre. Ma il passato non si può modificare**. Così anzi innesca un conflitto con se stesso che non può vincere, e non ascolta il vero messaggio della gelosia cronica: nessun altro può riconoscerti se prima tu non riconosci te stesso. Ciò che cerca fuori, Daniele ce l'ha già dentro di sé, solo che non lo vede. E la gelosia in realtà ha svolto la funzione di metterlo in contatto con il suo vero bisogno: l'indipendenza. Per questo è sbagliato attribuirla a una causa che risiede nel passato, come il rapporto con la madre. Al contrario, solo osservare la sua gelosia senza giudicarla può portarlo a vivere l'amore con il giusto distacco, definendo i propri confini invece di tentare di instaurare rapporti fusionali impossibili. La gelosia è un passaggio necessario verso la sua maturazione. Ecco allora, come nel caso di Paola, il senso del "ripulire": **la vera opera di bonifica avviene quando siamo in grado di guardare senza più pensieri giudicanti ciò che non accettavamo di noi, vedendone la funzione evolutiva.** I "difetti" sono tentativi di riportare alla luce capacità, risorse, talenti sepolti. Solo guardandoli come alleati bonifichi la mente, di per sé sempre fertile, e cominci a seguire la tua strada.

1 Riempi la valigia di tutto ciò che ti stanca e poi... perdila!

Quante volte ripetiamo gli stessi atteggiamenti, vecchi e superati? Questa tecnica mentale ti aiuta a "sostituire" pensieri e modalità obsolete, per contattare l'energia vitale. In un momento di tranquillità, socchiudi gli occhi, assumi una posizione comoda e immagina di partire per un viaggio speciale... Stai preparando con cura i tuoi bagagli. Prova a farti queste semplici domande: quali sono le cose che fai, ma che non ti rendono felice? Le azioni che ripeti come un disco rotto? Quali maschere indossi più spesso? Quali pensieri ti appesantiscono? Trasforma ognuna di queste cose in un abito, della forma e del colore che vuoi e immagina di metterlo in valigia. E mentre la valigia si riempie, senti la tua mente svuotarsi sempre più. Guardi la valigia: dove devi andare non ti servirà, il viaggio è verso te stesso. Hai alleggerito e svuotato il cervello dai pensieri inutili: prendi il tuo bagaglio e immagina di trovarti in riva a un fiume. Mentre osservi il fluire dell'acqua, affidi al fiume la tua valigia e la osservi mentre la corrente la porta via. Hai allontanato scopi, obiettivi, sforzi, falsi ideali, perfezionismo. Provi un senso profondo di libertà, di leggerezza.

2 Sposa il tuo difetto: ti renderà felice

Quando provi un disagio interiore e ti senti oppresso, non censurarlo. Chiudi gli occhi e identifica ciò che ti fa soffrire: paura, ansia, rabbia... Invece di ragionarci sopra, immagina di entrare al suo fianco in un antico santuario. Tieni per mano il tuo disagio, camminando verso l'altare. Qui, alla presenza di un tabernacolo, trovi un astuccio con due anelli e ve li scambiate. Ti stai sposando con il tuo disagio... E via via che questo matrimonio si compie, senti una pace che viene da un altro tempo, una pace profonda, antica. Lui non è un nemico, è la parte di te che deve nascere, cui devi dare spazio.

3 Vorresti essere diverso e migliore? Prova a incontrare i tuoi insuccessi

La tecnica seguente è utile a sviluppare una serena consapevolezza di sé e di quei lati che, se non riconosciuti, rischiano di destabilizzarti. Occorre infatti imparare ad esplorare i molteplici e articolati territori del tuo Sé. Anche quelli che, apparentemente, ti disorientano.
Ad occhi chiusi, immagina il personaggio che vorresti essere: tranquillo, sicuro di sé, realizzato... Puoi riempire questa immagine di tutti i pregi che vuoi ed eliminare da lei tutti i tuoi difetti, specie quelli che ti impediscono di aderire a quel modello. Presta attenzione a tutti i tratti di questa versione migliorata di te: come è vestita? Come parla? Prova a darle un soprannome e dialoga con lei. Adesso, sempre ad occhi chiusi, prova ad allargare lo sguardo e accorgiti di altri personaggi interiori che vivono in te; individua quello fra questi che ti ha disturbato di più di recente: il timido, l'insicuro, il volubile, il fallito... Quello che ha covato rabbia per un torto ricevuto o che ha subito l'ennesima imposizione altrui. Quale che sia il protagonista del "misfatto", immaginalo come un uomo (o una donna) con cui hai un forte legame e prova a guardarlo con tenerezza. E ora fai incontrare i due personaggi: sono uno di fronte all'altro. Non dare giudizi, stai nell'ascolto e osserva cosa accade.

4 Fai un percorso di depurazione

Persi nella routine di tutti i giorni a volte non ci rendiamo conto di quanto "superfluo" abbiamo accumulato. Che si tratti di amicizie ormai sepolte, di oggetti inutili o di sentimenti tossici, questo è il momento giusto per scegliere di gettarlo via e tenere con te solo ciò che desideri realmente. Inizia dalla tua casa: disfati di oggetti rotti o inutilizzati, riflesso di desideri che non ti concedi e di potenzialità che rimangono inespresse. Sgombra l'armadio: abiti logori, piccoli, grandi, inutilizzabili, segno di una difficoltà ad affrontare i conflitti e di un passato che continuiamo a portare in vita attraverso "la pelle morta" dei vestiti dismessi. Ripulisci il computer dalle "memorie" inutili e categorizza le informazioni in modo chiaro. Sono, questi, piccoli ma utili accorgimenti dal grande potere simbolico, funzionali a concentrarti su ciò che ti serve davvero.

Adesso che hai imparato a "far spazio" all'esterno, sarà più semplice, di fronte a un'occasione, chiederti se è ciò che vuoi realmente. La mente sgombra richiamerà le opzioni più vicine ai tuoi talenti.

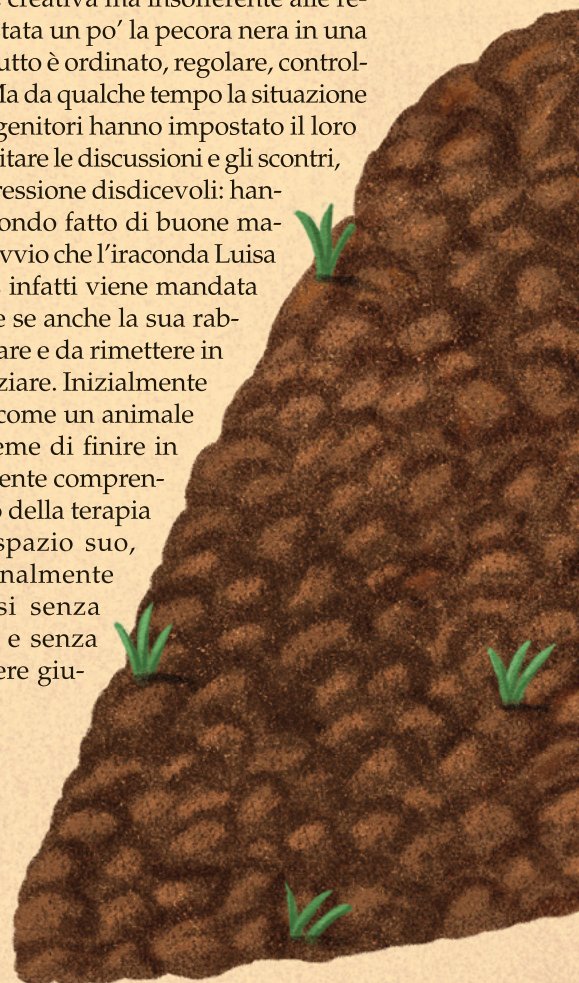
2 Dissodare

Cambiando punto di vista ritrovi la naturalezza

UNO, NESSUNO O CENTOMILA? IN TE ALBERGANO MILLE POSSIBILITÀ. NON RIDURTI MAI A UNA SOLA DIMENSIONE! GRAZIE A UN PO' DI CAOS PUOI ROMPERE LA CROSTA DELLE ABITUDINI MENTALI E RINGIOVANIRE SUBITO

Il contadino dissoda, rivolta il terreno, portando il caos dove prima c'era una piatta immobilità. Proprio questa operazione è fondamentale perché permette alla terra di respirare e di nutrirsi, tornando fertile. È quello che succede anche a noi e al cervello in primo luogo. **Quando le situazioni si smuovono può far paura perché alla tranquillità subentra il disordine. A volte è la premessa per cambiamenti difficili o emotivamente complessi. Ma sono sempre momenti creativi essenziali alla crescita, perché è proprio così che la vita si rinnova**. Non solo per noi, spesso anche per quelli che abbiamo accanto. Nella storia di Luisa questo è evidente.

Un'ira creativa Luisa ha diciotto anni e da qualche anno ha addosso una rabbia esplosiva che irrompe di continuo, mandando all'aria la tranquillità della sua famiglia. Gli scoppi d'ira arrivano soprattutto con i genitori: all'improvviso, spesso per motivi all'apparenza banali. Lei, intelligente ma disordinata, creativa ma insofferente alle regole, è sempre stata un po' la pecora nera in una famiglia in cui tutto è ordinato, regolare, controllato e formale. Ma da qualche tempo la situazione è degenerata. I genitori hanno impostato il loro rapporto sull'evitare le discussioni e gli scontri, considerati espressione disdicevoli: hanno creato un mondo fatto di buone maniere e sorrisi. Ovvio che l'iraconda Luisa crei scandalo. E infatti viene mandata in terapia, come se anche la sua rabbia fosse da curare e da rimettere in ordine, da silenziare. Inizialmente è recalcitrante, come un animale selvatico che teme di finire in gabbia. Lentamente comprende che lo spazio della terapia è invece uno spazio suo, libero, dove finalmente può esprimersi senza dovere fingere e senza la paura di essere giu-

Nell'immobilità delle abitudini e dei ruoli la mente si fossilizza e il cuore si spegne. La scossa in questi casi arriva inaspettata, ma è sempre benefica

IL VANTAGGIO: FLESSIBILITÀ

Impari a far emergere tutti i tuoi volti e le tue energie profonde.

I POTERI DEL CAOS

Entra in un portone antico: le energie della vita ti porteranno lontano

I giorni di vacanza possono essere l'occasione per smuovere un po' le solite abitudini e lasciare che una scintilla di caos e di magia entri nelle nostre vite. Come ha fatto Luisa nella storia raccontata in queste pagine, puoi farti ispirare dalle favole. In quei racconti attraversando specchi, aprendo porte, varcando cancelli nuovi, si entra in mondi diversi da quelli della realtà, governati da altre leggi, che richiedono un cambio di prospettiva mentale. Un esempio? Alice e il suo paese delle meraviglie. In questi giorni ogni tanto, senza bisogno di dirlo a nessuno, fai come lei, "entra in mondi nuovi". Qualche suggerimento: prova ad attaccare bottone con uno sconosciuto che ti ispira; prenditi uno spazio nella giornata per girovagare senza meta, osservando tutto; fai un giro in bicicletta e quando ti senti tranquilla canta a squarciagola; alzati all'alba e ammira la sfumatura che prendono le cose nel passaggio tra il giorno e la notte; scavalca un muro; entra in un portone antico; vai in cerca di piante profumate e colorate; fai qualcosa che non hai mai fatto o che da tempo hai smesso di fare. Ascolta le tue sensazioni mentre lo fai: paura, imbarazzo, curiosità si mescoleranno alla sorpresa e alla gioia e sentirai la potenza delle energie che ti si rimescolano dentro.

dicata. Racconta della madre, una donna che ha riversato tutto nella cura del marito e della casa, che tiene tutto in ordine e cerca in tutti i modi di assecondare i desideri di lui. Il padre invece è un uomo occupato dal suo lavoro di medico, distante e un po' freddo. Vivono nel benessere economico, circondati da persone che come loro hanno delle "belle vite", che Luisa però definisce "di plastica". Lei si sente altro: è disordinata, caotica, impulsiva. Ma questa sua diversità pesa come una colpa. **La rabbia che esplode è allora sia un attacco alla recita che vede fare ai suoi genitori, sia un modo per differenziarsi**, per difendere qualcosa di sé che non appartiene alla vita di plastica, all'ordine, alla perfezione.

Oltre la rabbia In terapia si usano molto le immagini, i racconti, le favole: in una seduta compare il racconto del brutto anatroccolo, una creatura che a Luisa ha sempre fatto tenerezza, fin da quando era bambina. La fiaba diventa lo spunto per guardarsi e prendere le distanze da ciò che non le appartiene. A casa, crea in camera sua uno spazio segreto in cui nasconde quelle cose che sente sue e che i suoi "non possono capire": cianfrusaglie, ritagli di giornali, ricordi, fotografie, tutte cose

CONTINUA A PAG. 62

Il cervello sa sempre cosa fare. Per agire in modo spontaneo però a volte occorre farlo uscire dai soliti binari

SEGUE DA PAG. 61

che sente appartenere al suo anatroccolo smarrito. È una vera e propria tana in cui si rifugia quando sente che il mondo esterno le sta troppo stretto. Ciò che di lei viene rinnegato e criticato - disordine, creatività, caos - le serve per far emergere le parti più autentiche e non solo quelle perfette. **Dare dignità a queste caratteristiche, non viverle come una colpa, le potrà permettere di non aver più bisogno di tutta quella rabbia per proteggerle**. E la cosa farà bene a tutti.

Il contagio felice Nel corso della terapia, pian piano Luisa impara a esprimere in modo più costante e meno esplosivo la propria personalità. E accade il miracolo: la madre, un po' alla volta, viene contagiata dallo spirito di questa figlia ribelle e creativa; le due donne si riavvicinano, chiacchierano, a volte vanno assieme a fare shopping. E mentre la figlia non risparmia battute pungenti, sottovoce, verso le altre clienti, a suo parere "finte e inutili come una carta da parati", la madre non riesce a trattenere un risolino nascosto e una punta di ammirazione per questa figlia così indipendente. Inizia così un rapporto fatto di confidenze, scambi e amicizia da cui entrambe finiranno per uscire trasformate: la figlia più sicura di sé e delle proprie scelte, la madre più disposta a lasciarsi andare, a cercare il lato autentico della vita. Un cambiamento che lentamente porterà tutta la famiglia, padre compreso, a un nuovo modo di comunicare e stare assieme. La rabbia di Luisa non era solo il suo personale scudo contro una famiglia troppo irrigidita dalla formalità, era il salvacondotto per portare tutti quanti fuori dalla gabbia. **Le crisi portano scompiglio, ma se vissute bene possono rinnovare la vita!**

1 Impara a distrarti e trovi le soluzioni

Un pensiero e una preoccupazione ti assillano, continui a cercare soluzioni, ma giri a vuoto mentre l'ansia cresce. Entrare nel regno delle immagini ti permette di staccare dal problema, di dare ossigeno al cervello, abbassando il livello di stress. Aprire le porte all'immaginazione può aiutare a vedere le cose da altre prospettive e a risvegliare antiche energie. Come fare? Mettiti in un luogo tranquillo, fai qualche respiro profondo e chiudi gli occhi. Immagina di essere bambino, mentre giochi all'aperto in un campo di grano. Ad un tratto ti accorgi di un buco nel terreno. Decidi di guardarci dentro e ti accorgi che puoi pure entrare, scendendo una piccola scaletta di legno. La terra è umida e fresca e ti accoglie. Ti trovi in una specie di grotta fatta di terra, sassi, pezzi di legno e semi, c'è un buon profumo e ti senti al sicuro, come un cucciolo nella sua tana. Resta un po' in questo luogo protetto, dove non arrivano i rumori dell'esterno, in cui niente ti disturba. Respira ancora profondamente mentre sei immerso nell'immagine. Poi riapri gli occhi e ascolta il tuo corpo e le tue sensazioni.

2 Usa le mani, crea e poi distruggi

Prendi della creta e ammorbidiscila con il calore delle mani: fallo ad occhi chiusi percependo con il tatto e con l'istinto. Poi apri gli occhi e inizia a creare una forma, quella che vuoi. Appena riconosci quello che sta emergendo, vai avanti ancora un poco, poi interrompi e cambia, trasformandola in qualcos'altro. Ripeti questo gioco in cui crei e distruggi più e più volte. Creare manipolando vari materiali restituisce equilibrio, spegne i pensieri e rallenta il ritmo e l'ansia. In più, distruggere quanto fatto allena il cervello ad assumere sempre nuovi punti di vista e a trovare soluzioni inedite, rimanendo plastico e flessibile.

3 Smetti di ripeterti e apriti alla sorpresa

Poche cose accendono le energie e ringiovaniscono il cervello come le novità. Azioni nuove, parole nuove, nuove abitudini: aprono porte nella mente, fanno venire a contatto con i campi energetici della creatività e dello stupore. Portare l'attenzione su di noi ed essere consapevoli di ciò che facciamo è il primo passo per attivare questo cambiamento. In parole povere: non reagire in automatico. Anche in vacanza succede di dover sottostare a rituali sempre uguali, specie se si va da anni nello stesso posto con le stesse conoscenze. Prova allora, un giorno, a farti questa domanda: cosa sto per fare? Cosa sto per dire? Questa azione o questa frase, l'ho già fatto o l'ho già detta? Ti accorgerai che, con pochissime varianti, è così in un'enorme quantità di casi. Senza la pretesa di sconvolgersi la vita in un giorno, puoi però, solo per oggi, astenerti da alcune di esse. Non succede niente se non dici la solita frase che gli altri si aspettano da te. Osservare il vuoto sarà divertente e ti darà l'occasione per far affiorare pensieri e sensazioni nuove.

Perditi nel buio e attiva le risorse del corpo

Quando ti accorgi che le tue giornate si susseguono uguali, quando la novità, la sorpresa e il piacere dei sensi sono poco presenti, è il momento di... perdersi! Per ritrovarsi infatti occorre prima smarrirsi, cioè fare a meno dei vecchi riferimenti per crearne di nuovi, più autentici. Possiamo allenarci usando due elementi fortemente simbolici: il labirinto, come metafora del viaggiare senza meta, e il buio, che racconta di un altro modo di vedere che non passa dagli occhi. Giocare con questi elementi è giocare con le energie del cervello che risvegliano la vita creativa e trovano possibilità impensate. Un modo per farlo è perdersi proprio mentre fai un'attività consueta: una cena, una doccia, ballare... Come? Per una volta fai una di queste attività, ma al buio! In casa ad esempio puoi oscurare le finestre. All'inizio sarà insieme divertente e complicato, man mano che ti abitui scoprirai che, quando gli occhi non dominano la scena, si aprono le percezioni di tutto il resto del corpo: sensi più antichi della vista che attivano aree cerebrali profonde, da dove provengono le intuizioni, le ispirazioni e anche le soluzioni che stai cercando.

3 Seminare

Fai spazio a ciò che ti piace e

CHI VORRESTI ESSERE? COSA VORRESTI FARE? PER REALIZZARE DAVVERO I TUOI SOGNI NON DEVI SFORZARTI, MA FOCALIZZARTI SU CIÒ CHE TI FA STARE VERAMENTE BENE. IL PIACERE È LA BUSSOLA PIÙ EFFICACE

C'è una legge universale che si applica sempre: come per il contadino, quello che semini raccogli. Ma che cosa significa seminare? Le nostre parole sono dei semi, e anche i desideri, la volontà, le azioni, gli scopi. Tutte queste intenzioni sono permeate da una carica energetica che ci indirizza verso un fine. Il fatto è che esistono due tipi di progetti: da una parte ci sono quelli dell'Io, impregnati di sovrastrutture mentali e ideali stressanti, dall'altra, quelli che provengono dal nostro nucleo più profondo, che al contrario sono lontani da ogni tipo di condizionamento. Se segui i secondi, puoi realizzare ciò che nel profondo veramente vuoi, o meglio la tua anima ambisce per te. **Per andare incontro a questo tipo di volontà dell'essenza è necessario cominciare ad agire senza intenzioni, farsi guidare dal piacere e da ciò che sentiamo, lasciando il più possibile in disparte il mondo del pensiero e del ragionamento**. Come ha fatto Anna.

Quello che cerchi fuori... Anna, 30 anni, si rivolge allo psicoterapeuta perché incapace di sganciarsi da un uomo, Renato, che la fa soffrire. In realtà, racconta, quando stanno assieme tutto si colora di magia e lei sta bene. Ma in sua assenza tutto si spegne, si scurisce e perde di gusto. Il problema è che lui non è presente nella vita di Anna quanto lei vorrebbe. Arriva, trascorrono insieme qualche giorno magico e poi puntualmente sparisce nel nulla, senza lasciare nessuna traccia per giorni. A volte non si preoccupa nemmeno di rispondere a messaggi e telefonate! Poi torna, come niente fosse, giustificando il suo comportamento con una specie di filosofia di vita: vivere intensamente attimo per attimo lasciandosi prendere dalla passione del momento. Renato è sempre "acceso" per qualcosa, ha moltissimi interessi e si perde in tutto ciò che fa. I suoi bisogni sono sempre al primo posto e tutto il resto è secondario. Tutto bello visto da fuori, ma per Anna è un dramma! Si sente continuamente abbandonata e ogni volta cade nella disperazione, non riuscendo a colmare in nessun modo il vuoto. Le domande la rodono come tarli: e se fosse tutta un'illusione? Perché non vuole costruire qualcosa con me? Non mi ama? Ha un'altra?

È dentro di te Attraverso gli altri cerchiamo sempre noi stessi: siamo alla ricerca di quegli aspetti che l'altra persona possiede "per noi". Le qualità (e anche i difetti!) che attribuiamo all'altro sono anche nostre, la differenza è che l'altra persona le agisce apertamente. Anna, invece, le possiede ancora in potenza. Durante le sedute la psicoterapeuta la fa riflettere mostrandole come il suo dolore non sia tanto legato all'assenza di quell'uomo, ma piuttosto all'inca-

CONTINUA A PAG. 66

IL VANTAGGIO:
EFFICIENZA MENTALE

Impari a focalizzarti sui tuoi desideri e li affidi al mondo interno, che saprà come realizzarli.

realizzi i tuoi sogni

Come le piante, anche i desideri hanno bisogno di buio e silenzio per germinare. Se l'io tace, le risorse innate possono crescere

LA MAGIA DELLE AZIONI MINIME

Anche una pianta enorme nasce sempre da un piccolo seme

Quando si vive con difficoltà la solitudine, spesso lo si imputa al fatto che non si possiede una grande passione, un lavoro importante, oppure non si hanno talenti come suonare, dipingere, ballare e così via. Si tratta di attività ben riconosciute da tutti e per questo ritenute "di serie A". Tendiamo infatti a distinguere le grandi azioni da quelle piccole e banali: e se invece il segreto del benessere fosse nascosto nelle azioni minime? Forse è proprio perché non lo vediamo che a volte tendiamo ad appoggiarci agli altri, ad esempio al proprio compagno, pensando che sia in grado di illuminarci la vita, non considerando il fatto che ognuno di noi deve brillare di luce propria e non solo riflessa. Ogni mattina, prima di pensare alla lista delle cose da fare, proviamo allora a posare lo sguardo all'interno e a chiederci: cosa posso fare per me di bello, oggi? Piccole cose, come per esempio una passeggiata all'aria aperta, il bagno con un profumo che piace, la lettura di un libro che coinvolge, un vecchio film... Operazioni minime che ci aiutano a illuminare il nostro presente e che, staccando la spina del mentale, rigenerano il cervello e ci ricaricano.

UNA MENTE TUTTA NUOVA • COME FARE

Il seme è energia concentrata: anche la tua capacità di ricreare le tue giornate si sviluppa quando ti focalizzi su ciò che ti fa star bene per davvero

SEGUE DA PAG. 64

pacità di stare con se stessa e occuparsi delle cose che le piacciono. Ma quali sono le cose che le piacciono? Il problema vero è questo: Anna non lo sa più. Così il porgramma terapeutico diventa una specie di caccia al tesoro: superato l'ideale romantico del Grande Amore, che la porta fuori strada, deve cominciare a puntare su se stessa: **ha capito che sta male non per lui, ma perché è decentrata e si è persa completamente di vista**. Il dolore l'ha costretta a posare lo sguardo su di sè ad occuparsi finalmente del suo mondo interiore. Trascorre così dei giorni in cui la tristezza si accentua sempre di più, le sembra di "morire" e queste sensazioni sono accompagnate da incubi notturni le cui immagini più frequenti sono bare e funerali. Ma i sogni le stanno preannunciando una rinascita: sta facendo morire su un piano simbolico la sua vecchia identità, per portare in campo un modo di essere nuovo. Superato il momento più duro qualcosa comincia a muoversi. Se prima doveva organizzarsi la giornata passo dopo passo per evitare i momenti di solitudine, adesso preferisce scegliere di stare sola, non le sembra più di perdere del tempo. Anzi, l'idea di stabilire prima quello che farà è un'operazione che le pesa sempre più, si sente vincolata e spesso si accorge che il programma non rispetta quello che nel profondo si sente di fare. Poi ricorda che da bambina, quando non era in sintonia con i suoi compagni di classe, si rifugiava ore e ore nella sua cameretta a leggere dei romanzi gialli e la sua mente si popolava di tante immagini: stava bene e non si sentiva più isolata. Senza pensarci si ritrova a fare la stessa cosa. Via via i momenti di tristezza sono sempre meno e Anna ha riscoperto la sua migliore compagnia: stare con se stessa!

1 Ritrova l'istinto del selvaggio

Puoi eseguire questo semplice esercizio da solo, in un ambiente silenzioso, a luci soffuse e lontano da ogni tipo di fonte di distrazione. Oppure metterlo in atto nella realtà, in una passeggiata solitaria in un bel luogo naturale. Ti serve per ricentrarti su di te, quando i ruoli che devi assolvere ogni giorni hanno preso il sopravvento e senti il bisogno di ricontattare il tuo lato naturale e antico.

• Chiudi gli occhi ed immagina di percorrere un lungo sentiero. Piano piano ti accorgi che mentre procedi, passo dopo passo, ti vai spogliando da tutti i pensieri e le sovrastrutture mentali che ti abitano: abitudini, pensieri ricorrenti, ruoli che ti stanno stretti... Si allontanano sempre di più da te... Cammina, cammina, il cervello è sempre più vuoto e silenzioso e ti si scrollano tutte le zavorre di dosso... Sei sempre più guidato da un ritmo interno e i tuoi passi procedono da soli, mentre senti sempre di più crescere il tuo ritmo che come un battito sale sempre di più. Adesso ti trovi in un grande spiazzo circondato da alberi, al centro c'è un fuoco e tu immagini di risvegliare dentro di te la tua donna (o il tuo uomo) primitivo e di danzare sempre più liberamente e senza inibizioni intorno al fuoco... Senti un profondo benessere e una rinnovata energia che sgorga da dentro.

2 Come diventare giardiniere dell'anima

Come un bravo contadino sa esattamente cosa semina e cosa raccoglierà, così anche noi possiamo imparare a seminare i nostri desideri, nell'attesa che cresca dentro di noi la loro realizzazione. Puoi ad esempio scrivere su un foglio di carta che cosa desideri di più e nasconderlo in uno scrigno o una scatola che poi dovrai nascondere a sua volta. E poi non pensarci più. Oppure fare lo stesso con un oggetto che ha per te un particolare valore simbolico legato al tuo desiderio. Si tratta di un gesto rituale che ti permetterà di seminare dentro di te le azioni giuste. Un piccolo gesto da "giardinieri dell'anima", da fare quando ti accorgi di volere qualcosa ma un eccesso di pensieri crea delle resistenze inutili.

3 Fai il tabellone dei tuoi desideri

Quali sono i tuoi sogni? Mettili a fuoco, poi chiudi gli occhi e trasformali in immagini. Poi vai alla ricerca di immagini simili a quelle che hai visualizzato e che rappresentano i tuoi desideri: possono essere delle fotografie scattate da te, ritagliate dai giornali o scaricate da Internet oppure riproduzioni di quadri o qualsiasi altra immagine: l'importante è che ti suscitino entusiasmo e positività e siano collegate a ciò che stai desiderando. Adesso attacca tutte queste immagini simboliche su un cartellone. Per esempio se cerchi la casa dei tuoi sogni puoi appendere fotografie degli habitat che ti piacciono, compresi di stanze, mobili, architetture. Poi attacca il cartellone in un luogo visibile, di modo che tu possa osservarlo più volte nell'arco della giornata. Le immagini, di per sé, sono capaci di attivare le risorse più profonde del cervello: quelle che hai focalizzato saranno d'ispirazione al tuo intuito che, in modo sottile e spontaneo, troverà soluzioni adatte a portarti verso la meta.

4 Chiediti: cosa fa crescere la mia ghianda?

Ci sono dei momenti in cui siamo così assorbiti dalla quotidianità da arrivare a dimenticarci che cosa ci fa stare bene e cosa ci appesantisce. Per questo spesso ci ritroviamo spenti e annoiati senza capire che cosa ci manca. A questo punto può essere utile compilare una piccola lista a mo' di promemoria di tutte le cose che ci piacciono per aiutarci a posizionare lo sguardo su di noi. Possiamo farlo in maniera creativa: prova a disegnare una quercia e una ghianda e dentro e attorno alla ghianda scrivi tutto ciò che ti rappresenta: possono essere immagini simboliche, oppure azioni concrete, quello che ti piace fare e come, gli argomenti che ti affascinano e destano la tua curiosità, i tuoi interessi, dove si posa la tua attenzione quando passeggi, o viaggi, cosa ti viene facile fare, oppure quello che gli altri dicono che fai bene. Ogni tanto durante il giorno puoi osservare ciò che hai scritto e vedere se stai rispettando davvero la tua natura oppure no. Un esercizio del genere serve per riposizionarti su te stesso, ricontattare il tuo nucleo essenziale che è la sorgente dei tuoi saperi innati, in modo da poterli impiegare nella tua evoluzione e nella realizzazione della "tua ghianda".

UNA MENTE TUTTA NUOVA

4 Aspettare

Accogli il vuoto: più è ampio più tutto può accadere

IL SEGRETO DEL RINNOVAMENTO È ASPETTARE SENZA SAPERE COSA ARRIVERÀ: PIÙ TI APRI ALLA VITA E TI AFFIDI SENZA INTERFERIRE, PIÙ ACCADRANNO COSE INASPETTATE CAPACI DI FARTI RIFIORIRE. E LA MENTE RESTA SEMPRE GIOVANE

«La natura non ha fretta, eppure tutto si realizza», dice Lao Tzu, uno dei più grandi taoisti. La natura sa aspettare, lo fa nonostante le apparenze. Non è forse un'attesa la quiescenza invernale? Attende. Eppure a ogni nuovo ciclo sa anche rinascere. **Perché c'è un tempo per ogni cosa, e questo la natura lo sa. Lo sa anche il contadino, che dopo la semina aspetta per un lungo tempo che il raccolto germogli. Prendersi cura della propria anima non è poi molto diverso.** Tuttavia l'attesa silenziosa non è cosa semplice per molti di noi. Così è anche per Adele, che al primo colloquio in psicoterapia si descrive come una madre apprensiva. Il "suo" problema è in realtà Giorgia, sua figlia, che a quindici anni, al contrario di tutte le sue amiche, non ha ancora il ciclo. Per Adele è sicuramente il sintomo di qualcosa che non va e bisogna intervenire! I medici la rassicurano: è solo questione di tempo. Ma Adele, testarda, nonostante gli svariati controlli già effettuati, insiste per farne altri. Finché il ciclo di Giorgia arriva. La ragazza però si guarda bene dal confidarlo alla madre troppo invadente: d'istinto se lo tiene per sé. E il mondo di Adele crolla: arriva in psicoterapia disperata, si sente una madre sbagliata. «*Perché non mi ha detto niente? Pensavo fossimo amiche, sognavo di essere la sua confidente. Invece mi odia! Ho sbagliato tutto!*». Naturalmente non è così e la psicoterapeuta la rassicura: «*Questo episodio le deve insegnare ad aspettare. Non intervenga di nuovo, non cerchi di recuperare subito. Stia accanto a Giorgia, in silenzio, la guardi crescere, la assista se lei lo chiede*». Adele capisce la lezione e impara a riconoscere le proprie difficoltà, la propria ansia di controllo, la necessità di "sapere cosa accadrà". Impara che la vita sboccia da sola e lo fa attraverso una buona attesa. Così, grazie a questo suo nuovo atteggiamento, il rapporto tra loro si ricuce naturalmente: Giorgia si riavvicina, inizia a chiederle consigli. Ora sa che non diventeranno insopportabili invasioni di campo.

Senza obiettivi L'impazienza, il desiderio che accada ciò che pensiamo di volere ci allontana dalla possibilità di evolvere, di avere ciò che davvero ci serve. Bisogna saper aspettare. Sì, ma com'è una buona attesa? **Prima di tutto è un'attesa senza aspettative. Non si aspetta qualcuno o qualcosa, una promozione o un amore. Si aspetta. Punto.** Un'attesa senza oggetto, vuota e aperta. Senza giudizi, pregiudizi o scelte da fare. Per Silvia, che racconta la sua storia in un gruppo di terapia, ha significato una vera e propria inversione di prospettiva. È sempre stata la classica "brava ragazza", da qualche tempo non lo è più. Ha un marito, e anche un amante. Nella sua cerchia di amicizie la cosa sarebbe vista malissimo, per cui non solo fa tutto in segreto, ma è ossessionata, non si dà pace.«*Devo assolutamente decidere con chi stare dei due;*

CONTINUA A PAG. 70

UN'ATTESA DA FAVOLA

Il percorso dell'eroe prevede sempre un momento di gestazione

«C'era una volta...»: l'incipit di tutte le fiabe apre a un altro tempo, quello del mondo interiore. Re, regine, principi e principesse, orchi e streghe sono immagini che racchiudono in sé e simboleggiano energie psichiche, archetipi che descrivono una trasformazione. E moltissime fiabe insegnano che la trama che conduce a un percorso evolutivo, accompagnando il cammino del protagonista o dell'eroe, passa necessariamente attraverso un momento più o meno lungo di attesa. Un vero e proprio spazio di gestazione, invisibile ma necessario per scoprire i tesori nascosti dentro di noi. Così è per "La bella addormentata": solo al momento giusto arriva il principe, non prima. La fiaba è una metafora dell'addormentarsi della natura d'inverno e del suo risveglio in primavera, ma parla anche dei nostri risvegli. Quando ci si "sveglia"? Quando le cose cambiano? Non quando le forzi: allora è la volta che resistono e tutto sembra remare contro. Quando invece l'anima non ha più necessità di dormire, in quel momento l'inconscio si sveglia. Ha avuto tempo per maturare da solo ciò che deve far sbocciare. Inutile intervenire prima: tu non puoi sapere che aspetto avrà il tuo frutto, non lo conosci. Non dipende da te. A te spetta aspettare bene. La natura interiore ti porta dove deve portarti, se la lasci fare.

IL VANTAGGIO: CREATIVITÀ E INTUITO

Impari a ritrovare l'intuito, il fiuto, a cogliere le occasioni, le coincidenze, così assecondi la nascita di nuovi rami e nuove fioriture nella tua vita.

Ti senti in un momento di stallo? Non aver paura e non forzare le cose. L'anima deve partorire il nuovo nei tempi giusti

Il segreto
Come insegna il lavoro nei campi, la sosta rigenera e può rendere di nuovo fertili

UNA MENTE TUTTA NUOVA • COME FARE

Sostando nell'attesa sviluppi nuove facoltà, nuovi "organi di senso". Perché il destino si affaccia proprio quando smetti di cercarlo e ti porta la gioia di vivere

SEGUE DA PAG. 68

mio marito o l'altro? Non posso continuare così!». Presa com'è dai sensi di colpa, Silvia non coglie il senso della sua indecisione, non osserva il posto in cui l'anima l'ha portata. «*L'anima non vuole che lei scelga*», è l'osservazione dello psicoterapeuta. «*Non si tratta di aspettare che il dubbio tra marito e amante si sciolga. Un'attesa che sa già cosa attendere è una cattiva attesa, predetermina il risultato.* **L'anima le chiede di sostare e di guardare i due volti che sono emersi da dentro: la donna fedele e la traditrice**. *È sempre Silvia! Non si tratta di preferirne uno, ma di farli convivere. La partita non è esterna, è dentro di lei. Quando quei due volti potranno convivere senza lotta, allora qualcosa accadrà naturalmente, e la scelta sarà semplice, senza alcuno sforzo. Sarà maturata da sola*».

La nuova Silvia Superato lo shock iniziale Silvia decide di non fare proprio niente: aspetta e basta, ma senza sapere cosa deve accadere. Nei giorni successivi l'ansia cala, si sente più tranquilla, inizia ad allargare lo sguardo. E nel suo campo visivo compaiono finalmente le due donne che albergano in lei. La donna tradizionale e quella libera. Non le giudica, si permette di accoglierle. Pian piano il suo modo di vedere cambia. **È meno preoccupata dei giudizi del suo ambiente e delle chiacchiere delle amiche**. Cambia modo di vestire, cambia taglio di capelli, inizia a coltivare nuovi interessi, che prima trascurava perché temeva non sarebbero stati ben visti. Ricorda la sua passione giovanile per la pittura, compra tele e pennelli, dipinge sia in casa che all'aperto, in campagna. «*Mi giudicheranno strana? Penseranno che sono impazzita? Non mi interessa. Ho capito che in me c'è molto di più e non voglio più limitarmi. Non ho idea di dove mi porterà questa nuova Silvia, ma io la seguo e mi affido a lei!*». E i due uomini? Silvia ogni tanto vede ancora l'amante. Lo tiene per i momenti in cui la vecchia Silvia, quella troppo unilaterale, prende il sopravvento. Ma non ci pensa più di tanto. Chissà che nuovi incontri le riserva il futuro? **Ecco i poteri dell'attesa senza obiettivi: ti cambia la vita.** Silvia è tornata al centro di quello spazio vuoto che tutto sa. E così rigenera la vita.

1 Purifica lo sguardo dai progetti dell'Io

«Quando troverò l'amore vero sarò felice»; «Lavoro tanto, è così che raggiungerò i miei obiettivi»; «Potrò tornare a godermi la vita solo quando i figli saranno grandi»; «Si deve sempre migliorare!». Queste sono solo alcune delle aspettative che ci orientano, ma nella direzione sbagliata! Si tratta di obiettivi decisi a tavolino. Un prodotto dell'Io, più che dell'istinto. La sensazione tipica che li accompagna è quella di un'attesa diretta verso un orizzonte sempre lontano, che non si realizza mai pienamente e anche quando accade ci lascia sempre un po' scontenti. I veri desideri possono emergere solo in uno spazio differente, lo spazio interiore. Ed emergno da soli, al momento giusto. Ecco perché bisogna imparare a far piazza pulita delle false aspettative: si mettono in mezzo e occupano tutto il campo visivo, impedendoci di vedere le vere occasioni. Il primo passo è riconoscere le frasi in cui si annidano, tipo quelle viste sopra. Poi puoi provare l'esercizio dello "spettatore esterno", ponendoti domande come: per chi lo sto facendo? È ciò che voglio veramente? È una cosa che desidero solo io o è comune a tanti? Questo esercizio serve a invertire il solito punto di vista, portandolo verso l'interno anziché verso l'esterno. Provalo tutte le volte in cui ti pare che la tua felicità dipenda solo da qualcuno o qualcosa di esterno a te.

Arriva la fioritura
Non servono sforzi, bisogna solo assecondare la propria natura

2 Risveglia i 5 sensi

Scegli una situazione di relax e percepisci le tue sensazioni corporee. Ad esempio, se sei in vacanza al mare, quelle che ti derivano dal contatto con la sabbia o con il prato sotto i piedi. Oppure dal contatto con l'acqua. Percepisci con attenzione la consistenza e la superficie delle cose con le mani. Chiudi gli occhi per brevi momenti, tastando, annusando e ascoltando i rumori dell'ambiente, uno per uno. Riapri gli occhi e osserva gli stessi oggetti, e poi l'orizzonte. Percepisci l'atmosfera tutta attorno, l'energia che ti circonda. Lascia volare l'intuito. In questo modo, giorno per giorno, ricontatti le tue energie vitali attraverso il corpo, a cui puoi tornare quando ti senti ingabbiato nei pensieri anziché essere condotto dalle tue sensazioni.

3 Stai "friggendo"? Vai alla sorgente

Il lavoro che desideri tanto sembra non arrivare mai. Oppure è la convivenza con il partner a sembrarti ancora una lontana chimera. C'è poi il litigio con il collega che non ha proprio voglia di un confronto chiarificatore. O devi per forza cambiare casa, la tua ormai ti sta stretta. O è il lavoro che non ti soddisfa, lo devi cambiare a tutti i costi, ma non trovi mai il tempo di mettere insieme un curriculum. Quando, come in questi casi, è il fattore "attesa" a farti soffrire, ricorri a questo esercizio immaginativo, utile a contattare il vuoto che solitamente non riesci a frequentare, ma che può far emergere spontaneamente le soluzioni migliori.

• Mettiti comodo, nel silenzio. Chiudi gli occhi e lascia che nel buio vada formandosi l'immagine del "tuo problema". Guardalo bene e poi avviati su un sentiero che scorgi proprio lì accanto. Il tuo problema è sempre lì, dove l'hai lasciato. Dietro di te, mentre ti allontani. Passo dopo passo, è sempre più lontano. Ora ciò che attira la tua attenzione è una sorgente. È vicina. La vedi, se lo desideri puoi immergerti. Scendi tra le sue acque, ti lasci avvolgere dalle sue acque. Attorno a te il nulla, un vuoto che risuona. Dopo qualche minuto, riapri gli occhi e torna alle tue normali attività.

4 Spegni le reazioni automatiche

Di fronte ai disagi che ci assillano o a situazioni difficili in cui ci sentiamo a disagio, la prima risposta è quasi sempre un automatismo, un comportameno stereotipato. Si reagisce con un attacco o con una fuga, oppure si recita una parte. Lo scopo è difendersi dalla sofferenza collegata a situazioni o persone per noi fonte di dolore. Di fatto però così il dolore rischia di diventare cronico, ripresentandosi uguale quando ci ritroviamo in una situazione simile. La chiave risiede invece nell'incontrare, seppur per gradi, il disagio che accompagna gli eventi che ci mettono in difficoltà sostandoci dentro, senza fare niente. Un metodo è di dire "alt": quando senti la tensione salire, immagina una specie di vigile interiore che fischia e ferma la reazione automatica, dicendoti: «Non devi fare niente». Quando stai per reagire è lui che catalizzerà la tua attenzione. Con il tempo puoi imparare ad accogliere questi momenti di vuoto senza l'ansia di dover per forza dire o fare qualcosa: e il vuoto lascerà posto naturalmente a nuove modalità, più originali e autentiche, di esprimerti.

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

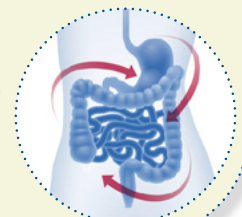
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.
Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema.
Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie e intolleranze. È possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza
e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

La medicina naturale

A cura della dott.ssa Daniela Marafante e di Marilena Zanardi
Con la collaborazione di Gabriella Cataldo, Patrizia Costanzo e Giordana Ruatasio

Curarsi e mantenere in forma il corpo e la mente

CORPO E SALUTE
IN LINEA D'ESTATE
Via le tossine e dimagrisci subito
78

ALIMENTAZIONE
FUNGHI E ALGHE
I superfood verdi dal mare e dai monti
84

BELLI DENTRO E FUORI
PELLE IN SALVO
Con gli oli vegetali mantieni l'abbronzatura
88

LETTERE & RISPOSTE
Ipotensione da caldo: Ruscus e Hamamelis ti raffreddano
76

RUSCUS

LETTERE & RISPOSTE

Scrivi a: Marilena Zanardi - marilena.zanardi@tiscali.it

RUSCUS

Ipotensione da caldo: Ruscus e Hamamelis ti raffreddano

«Anche se ho solo una trentina d'anni, soffro di cattiva circolazione e ipotensione e quindi per me l'estate è un periodo difficile, anche perché mi sembra che ogni anno cominci prima e diventi sempre più bollente. Con il caldo che picchia senza sosta le vene si gonfiano e, a parte l'effetto antiestetico, ho paura che "scoppino"! Ovviamente ho provato molti integratori per la circolazione, ma purtroppo con scarsi risultati. Può consigliarmi qualcosa di veramente efficace?».

ELVIRA

La compresenza di ipotensione e temperature elevate è deleteria per chi soffre di disturbi circolatori, per questo sarebbe meglio cominciare fin dai primi caldi a correre ai ripari, assumendo i rimedi più adatti al proprio caso. Per contrastare il problema può assumere due rimedi circolatori molto efficaci: l'Hamamelis, un arbusto nordamericano dall'azione "raffreddante" e antinfiammatoria, utile per contrastare il ristagno venoso e la permeabilità dei vasi sanguigni, e il rusco, i cui costituenti - ruscogenina e neuroruscogenina - agiscono sul tessuto connettivo e sulla muscolatura liscia dei vasi sanguigni regolandone la contrattilità, migliorando il ritorno venoso e linfo-venoso, e sostenendo in più i valori pressori.

I rimedi

Hamamelis virginiana tintura madre, 30 gocce due volte al giorno, un'ora prima dei pasti principali.
Ruscus aculeatus tintura madre, 20 gocce diluite in mezzo bicchiere abbondante d'acqua naturale, due volte al giorno, un'ora prima dei pasti principali.

Emicrania: ontano, Belladonna e menta la fanno sfumare

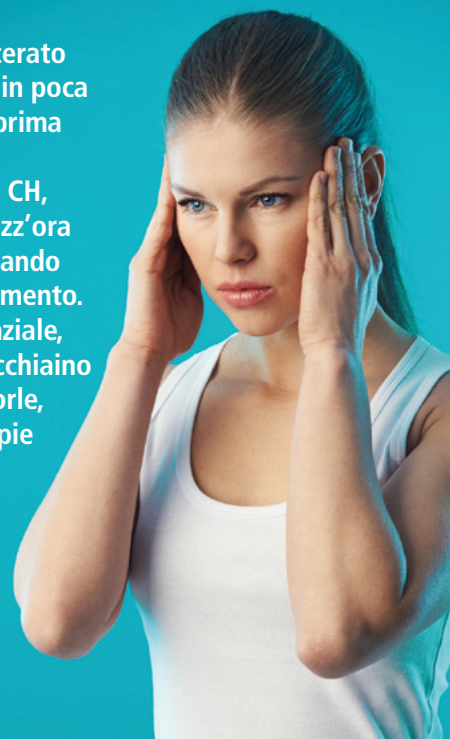
«Appartengo purtroppo a quella fascia di popolazione femminile che soffre più o meno cronicamente di emicrania, e il problema si acuisce sempre di più quando fa molto caldo (o anche molto freddo). Negli ultimi anni l'estate per me rischia di diventare un incubo! Cosa posso fare?». MARIANNA

Temperature elevate e violenti sbalzi termici sono riconosciuti da tutti i neurologi come fattori scatenanti di problematiche varie a livello cerebrale, tra cui le emicranie di origine vascolare. Il caldo infatti, specie se accompagnato da un'elevata umidità, tende a dilatare le pareti venose e arteriose cerebrali, alterando il flusso sanguigno e interferendo con l'attività delle cellule nervose. Per una terapia di fondo preventiva può usare per tutto il mese il macerato glicerico di ontano nero. Tenga anche a portata di mano l'omeopatico Belladonna 200 CH. Un buon rimedio di pronto soccorso è anche l'olio essenziale di menta, con cui frizionare delicatamente tempie e fronte.

Le dosi

**Ontano nero macerato glicerico, 50 gocce in poca acqua mezz'ora prima di pranzo.
Belladonna 200 CH, 3 granuli ogni mezz'ora al bisogno, diradando in base al miglioramento.
Menta olio essenziale, due gocce in un cucchiaino d'olio di mandorle, frizionare tempie e fronte.**

Le dosi

Genziana, tintura madre, 20 gocce diluite in acqua minerale naturale due volte al giorno, dopo i pasti principali.

Genziana disintossica il fegato e aiuta a digerire

«Da qualche tempo soffro sempre più spesso di digestione lenta, con tensione alla bocca dello stomaco, nausea, gonfiore, con aerofagia e la sensazione di aver mangiato una pietra anche dopo pochi bocconi. Non so se questo è dovuto al mio carattere nervoso o al tipo di lavoro che faccio, sicuramente poco rilassante, ma vi sarei grato se poteste consigliarmi un rimedio naturale davvero efficace, perché i farmaci mi fanno stare anche peggio». MASSIMO

Dalla descrizione dei sintomi, la sua sembra essere una forma di dispepsia da carenza di secrezione gastrica e scarsa produzione biliare. Un buon rimedio contro questo disturbo è la genziana: disintossica il fegato, tonifica le pareti gastriche, stimola la produzione di bile e aumenta la quantità di peptine, cloro, succhi gastrici e pancreatici. Per almeno un mese, prenda genziana in tintura madre. ■

CORPO E SALUTE

ALOE

IN LINEA D'ESTATE

Via le tossine e dimagrisci subito

Smaltire gli accumuli e ritrovare la forma: è più facile in estate. Ma un buon programma dimagrante prevede anzitutto di depurarsi dalle scorie. Ecco come fare

L'estate è il miglior momento per smaltire i chili di troppo, sia perché il caldo diminuisce fisiologicamente l'appetito, ma soprattutto perché aumenta la voglia di cibi freschi e leggeri, come i frutti coloratissimi che traboccano dai banchi dei supermercati, ricchi di antiossidanti e principi attivi che favoriscono lo smaltimento di grassi e tossine. Per accelerare gli effetti della depurazione possiamo ricorrere a un'ampia gamma di rimedi naturali, scegliendo quelli più adatti a farci ritrovare la nostra forma fisica. Oltre a smaltire gli accumuli indesiderati, possiamo cogliere l'occasione per correggere gli schemi mentali che ci spingono ad alimentarci in modo improprio, premessa indispensabile per rimanere stabilmente in forma.

LA MOSSA DEPURATIVA

Elimina i veleni ambientali con

Il potere disintossicante di quest'alga unicellulare d'acqua dolce è tale, che essa viene utilizzata anche nella depurazione delle acque inquinate. Utile soprattutto a chi vive nelle grandi città per contrastare l'accumulo di metalli pesanti, ma anche a chi abita vicino a coltivazioni intensive irrorate di fitofarmaci e pesticidi, per la sua capacità di legarsi con sostanze chimiche e metalli pesanti favorendone l'espulsione, la clorella abbonda di clorofilla, un pigmento verde dalle innumerevoli virtù. Ricca di vitamine (A, B1, B2, B6, B12, C, E), proteine nobili, sali minerali e

Prima di tutto

Ripulisci le cellule dalle scorie con il potere drenante dell'aloe

Se durante l'anno l'accumulo di grassi e lo scarso esercizio fisico hanno intasato la circolazione linfatica, rallentando i meccanismi di depurazione dell'organismo e dando luogo a depositi di grasso acquoso e noduli di cellulite, possiamo ricorrere all'aloe. Ricca di vitamine antiossidanti come la E e la C, oltre a quelle del gruppo B, aminoacidi essenziali e minerali come calcio, ferro, magnesio e potassio, drenante e anti-ritenzione, l'aloe ripulisce a fondo l'organismo liberandolo dalle tossine accumulate. Inoltre stimola il pancreas a produrre insulina, ormone fondamentale per riequilibrare i livelli di zuccheri nel sangue.

COME FARE Si assume in capsule, una al giorno per non più di 20 giorni consecutivi.

la clorella, alga antigrasso

aminoacidi essenziali che favoriscono l'aumento della massa magra e la riduzione del grasso bianco, aumenta i globuli rossi contrastando l'anemia, purifica il fegato, regolarizza il ciclo, tonifica il sistema vascolare nelle gambe e favorisce l'assorbimento del calcio; inoltre migliora il sistema gastroenterico promuovendo la formazione di una flora batterica buona e rafforza le difese immunitarie, perché contiene clorellina, una sostanza dall'attività antibiotica. **COME FARE** Se ne assumono due tavolette al giorno.

CORPO E SALUTE
In linea d'estate

Ci sono anche le tossine spazzale via e perdi peso

Agire sulle emozioni è fondamentale. Coi semi di cacao contrasti la fame consolatoria, con i fiori di Bach riequilibri corpo e psiche

Se nonostante il caldo la voglia di dolci non diminuisce e tendi a rimpinzarti di gelati, puoi ricorrere ai semi di cacao. Numerosi studi hanno infatti dimostrato che, oltre ad aumentare la termogenesi del tessuto adiposo, il cacao amaro agisce sui centri cerebrali dell'appetito sedando la "fame consolatoria". L'effetto dimagrante è dovuto soprattutto alla teobromina, che mobilizza il tessuto adiposo promuovendone l'eliminazione, e alla teofillina, che riattiva la diuresi. Inoltre contiene feniletilammina, che promuove la secrezione di endorfine a livello cerebrale con un benefico effetto sul tono dell'umore e sull'equilibrio ormonale, flavonoidi in misura superiore al tè verde o al vino rosso e una grande quantità procianidine antiossidanti, capaci di proteggere le cellule dall'attacco dei radicali liberi. **COME FARE** Estratto di semi di cacao titolato al 6% di teobromina, una compressa prima di pranzo e una prima di cena, da assumere con un bicchiere di acqua.

SEMI DI CACAO

Doppia efficacia

Tra i rimedi che non possono mancare per rimettersi in forma i fiori di Bach ricoprono un ruolo essenziale, perché, oltre ad accelerare lo smaltimento di chili e tossine, agiscono sulle componenti psicologiche dell'ingrassamento. Se ti svegli spesso con mal testa, bocca amara e cattivo umore, procurati una diluizione di Gentian, Crab Apple, Rock Water e Walnut: sono il rimedio adatto per ripulire e sfiammare l'intestino intasato, stimolare il fegato a sbarazzarsi delle tossine accumulate e drenare i reni affaticati. In particolare, Gentian dissolve il malumore e rimette a posto stomaco e fegato, Crab Apple drena le tossine e disinfiamma l'intestino, Rock Water purifica i reni, Walnut accelera il processo di disintossicazione e contrasta la tendenza a mangiucchiare cibi sbagliati. In caso di assunzione di farmaci aggiungi il californiano Chaparral, per annullarne l'effetto tossico.

Come si preparano

Occorre una boccetta da 30 ml con due terzi di acqua e un terzo di brandy. Aggiungere 2 gocce del fiore.

Come assumerli

4 gocce del preparato 4 volte al giorno, direttamente in bocca al mattino a digiuno, a metà mattina, metà pomeriggio e alla sera prima di coricarsi.

mentali:

Azione immediata
I fiori di Bach permettono di depurare insieme mente e organismo

LE CREME DIMAGRANTI AI FIORI

Agiscono sulle varie parti del corpo in modo specifico e mirato

Un buon modo per accelerare il dimagrimento è utilizzare le essenze floreali sfruttandone un aspetto chiamato principio transpersonale, vale a dire il tipo di azione fisica che esercita sull'organismo. Applicando i fiori sulla pelle, il principio transpersonale produce infatti un'azione fisica immediata e molto efficace.

Grasso e cellulite si concentrano su anche, glutei e cosce
Se il corpo sembra subire l'attrazione della forza di gravità, con una sorta di tensione verso il basso, di "radicamento a terra" che parla di una ricerca profonda di stabilità, versa nella tua crema corpo Down to Earth, il fiore himalayano del radicamento, più i fiori di Bach Scleranthus, per riequilibrare la distribuzione energetica tra la parte alta e quella bassa del corpo, Chicory, per la ritenzione idrica, Crab Apple e Pine per purificare la pelle e stimolare il sistema linfatico.

Grasso e cellulite si concentrano sull'addome
Se il sovrappeso condensa tutta l'energia nel centro del corpo, mentre dorso e arti rivelano un vuoto di tono muscolare, versa nella crema Well Being, il fiore himalayano degli ingorghi addominali, Mustard per stabilizzare il campo ormonale e gli australiani: Dog Rose e Bauhinia per drenare i reni e il tubo enterico, Billy Goat Plum e Bush Iris in caso di cellulite, per purificare la pelle e diminuire la stasi cellulare stimolando il sistema linfatico.

Il sovrappeso è generalizzato in tutto il corpo
Se un sistema metabolico rallentato trasforma ogni boccone in grasso distribuito ovunque, versa nella crema gli himalayani Strenght e Autenticity per stimolare il metabolismo epatico e quello tiroideo, Honeysuckle per contrastare la tendenza a " trattenere tutto", Impatiens contro l'eccesso di cortisolo, Willow per aumentare la produzione di bile, Crab Apple per eliminare l'eccessiva fermentazione.

Il sovrappeso si concentra sulla fascia renale e su tronco e spalle
Se l'energia alimentare si condensa al di sopra dell'ombelico, producendo un ingorgo tra collo e diaframma, nella tua crema versa Ecstasy, il fiore himalayano che presiede agli scambi respiratori, Vervain e Vine in caso di ipertensione e Star of Bethlehem per l'oppressione al petto.

Come preparare le creme
I fiori consigliati vanno diluiti in una buona crema base neutra, versando una goccia di ogni essenza indicata per ogni 10 ml di crema mescolando il tutto in senso orario con uno stecchino di legno. La crema così preparata può essere conservata per circa sei mesi e utilizzata come una normale crema da massaggio.

CORPO E SALUTE
In linea d'estate

Agisci sul circolo e riduci edemi, gonfiori e cellulite

La vite rossa ti aiuta a evitare la vasodilatazione. E gli omeopatici ti permettono di trattare scorie mentali e ricadute fisiche

Quando si parla di dimagrimento si pensa innanzitutto a promuovere le funzioni metaboliche e gli organi emuntori, dimenticando il ruolo fondamentale del sistema circolatorio. Una cattiva circolazione è infatti al primo posto nella formazione di edemi, gonfiori e ammassi cellulitici. La vasodilatazione indotta dal calore estivo, in particolare, mette a dura prova i sistemi circolatori del nostro organismo, rendendo difficoltoso il drenaggio dei liquidi, che finiscono per ristagnare producendo edemi localizzati e cellulite. Il viso leggermente gonfio al risveglio, le caviglie "spugnose" e quelle strane ondulazioni che si formano sottopelle su gambe e braccia, ben visibili nella cruda luce solare, sono il segno che il sistema circolatorio è in sofferenza e che le cellule si stanno intasando di scorie. Per tonificarlo possiamo ricorrere alla vite rossa (Vitis vinifera) dalle eccellenti proprietà antiedematose e stimolanti sulla circolazione. Ricca di antocianosidi, tannini e proantocianidoli, capaci di tonificare i capillari e le pareti dei vasi venosi diminuendone la permeabilità, la vite rossa favorisce la contrazione delle cellule muscolari dei vasi e aiuta a stabilizzare il collagene dei tessuti vascolari. È quindi il rimedio circolatorio più indicato per stabilizzare l'albero venoso e i capillari nei momenti di caldo intenso.

COME FARE Si assume in tintura madre, nella dose di 30 gocce in mezzo bicchiere d'acqua due volte al giorno.

Vite rossa
Stimola la circolazione e svuota i gonfiori

GLI OMEOPATICI CHE AIUTANO A DIMAGRIRE

Cinque rimedi che uniscono mente lucida e corpo ripulito

Antimonium crudum 5 CH per la fame nervosa
È il rimedio da scegliere in tutti i casi di fame nervosa compulsiva, specie se accompagnata da aerofagia, emicranie digestive, lingua ricoperta da una patina bianca. Agisce elettivamente sul nervo vago, che controlla la motilità gastrica, eliminando la sensazione di vuoto allo stomaco e gli attacchi di fame conseguenti.
LE DOSI Se ne assumono 4 granuli una volta al giorno per una terapia di fondo, per un mese, o 4 granuli ogni ora al bisogno, diradando in base al miglioramento.

Calcarea carbonica per obesità e depressione
È il principale rimedio antiobesità, adatto alle persone "sopraffatte dalla vita" e tendenzialmente depresse, che cercano rifugio nel cibo e hanno un debole per il fast food. Spesso sovrappeso, somatizzano lo stress con dolorosi spasmi all'addome.
LE DOSI Si assume in globuli monodose alla diluizione 200 CH, una sola dose tutta assieme.

Coffea cruda 5 CH per gli spuntini notturni
È indicato per le persone eccitabili, irrequiete e nervose che non riescono mai a concedersi un attimo di relax, soffrono di insonnia e durante la notte si concedono spuntini, perché mangiare le aiuta a calmarsi.
LE DOSI Se ne assumono 4 granuli al bisogno ogni mezz'ora, diradando in base al miglioramento.

Graphites 6 CH per le donne in menopausa
È raccomandato specialmente alle donne in perimenopausa che non riescono a perdere peso, ma anche a uomini e donne sovrappeso, caratterizzati da pelle pallida, ipersensibilità al freddo e piedi sempre gelati; questi soggetti amano mangiucchiare continuamente nell'intervallo tra i pasti.
LE DOSI Se ne assumono 5 granuli due volte al giorno.

Thuja occidentalis 15 CH per la cellulite nervosa
È indicato per la cellulite che si presenta anche in persone snelle, in conseguenza di iperemotività nervosa, uso di farmaci o quando insorge dopo una vaccinazione.
LE DOSI Se ne assume un tubo di globuli monodose alla settimana, per 4 settimane.

Fame nervosa
Puoi ridurla con il rimedio omepatico Antimonium

L'effetto termogenesi

BRUCIA I GRASSI OSTINATI CON L'ARANCIO AMARO

La scorza del suo frutto acerbo contiene sostanze ad azione sedativa contro la fame nervosa e un complesso di amine simpaticomimetiche, in particolare la sinefrina, capaci di stimolare i processi ossidativi dell'organismo mediante l'aumento della termogenesi. L'effetto brucia-grassi si esercita in particolare sul grasso che si deposita intorno al giro-vita e nell'addome, migliorando il rapporto tra massa grassa e massa magra.
COME FARE: Estratto secco di Citrus aurantium, 2 capsule 2 volte al giorno, prima dei pasti con un bicchiere d'acqua. ■

ALIMENTAZIONE

FUNGHI E ALGHE

I superfood verdi dal mare e dai monti

Funghi officinali e alghe marine o d'acqua dolce rappresentano una fonte importante di proteine e minerali di origine vegetale. Un mondo tutto da scoprire e da portare in tavola

di Giordana Ruatasio

L'eccessivo consumo di proteine animali è collegato a diverse patologie tipiche dal mondo occidentale. Diventa quindi fondamentale per la nostra salute avvicinarci alle proteine migliori e soprattutto a quelle verdi e scoprire quali sono quegli alimenti che le contengono in abbondanza. I legumi e i cereali integrali, soprattutto in accoppiata, sono ottime fonti di proteine vegetali. I pesci, se piccoli e provenienti da mari puliti, apportano buone proteine e acidi grassi polinsaturi. Alcuni alimenti, poi, come il plancton, le alghe e i funghi, soprattutto quelli officinali, sono considerati dei veri superfood, grazie alle straordinarie qualità che li contraddistinguono. Non ci resta che andare a conoscere le loro proprietà e scoprire come possiamo introdurli nella nostra alimentazione tenendo conto che sostituire almeno in parte le proteine animali con quelle vegetali è il miglior regalo che possiamo fare al nostro organismo. Ci sentiremo più leggeri, con una maggiore vitalità ed energia. Ecco, di seguito, queste perle della natura, di mare e di terra: il plancton, le alghe e i funghi.

IL FITOPLANCTON MARINO

Fai come le balene, nutriti di benefici Omega 3

Il fitoplancton è un alimento crudo, ricco di aminoacidi essenziali ed enzimi naturali, che fornisce all'organismo tanta energia: i suoi acidi grassi essenziali Omega 3 sono direttamente assimilabili dal sangue, a differenza di quelli contenuti nei semi di lino, canapa e chia. Il fitoplancton è disintossicante, migliora la circolazione, protegge il DNA delle cellule, migliora le prestazioni cerebrali e possiede una potente azione antinfiammatoria, antivirale e antifungina. **Come consumarlo** In gazpacho. Prepara un gazpacho con mezzo cucchiaino di plancton, foglie di spinacino, due coste tenere di sedano, 3 pomodori maturi, una foglia di basilico, un pizzico di sale e pepe e acqua naturale. Frulla il tutto e aggiungi su ogni piatto una fogliolina di basilico.

LE ALGHE BRUNE

Zuppe e minestre, ricche di iodio e calcio

• **Kombu:** è molto versatile in cucina, utile per insaporire e ammorbidire I cibi, in particolare per cuocere i legumi. Si usa spesso in zuppe e minestre. Tradizionale rimedio per la colite, è un ottimo depurativo intestinale.
• **Hijiki:** è ricchissima in sali minerali e oligoelementi, in particolare di calcio: 100 grammi di hijiki ne contengono 1400 mg, ben 14 volte più del latte.
• **Wakame:** è l'alga che si utilizza nella preparazione della zuppa di miso: ha un sapore delicato e si mangia anche cruda. È tra le alghe più ricche di ferro e magnesio.
• **Arame:** si utilizza previo ammollo, quindi si fa bollire e si utilizza in abbinamento a verdure (cotte o crude) in zuppe e minestre. È leggermente dolce di sapore e ricca di iodio e calcio.

WAKAME

LE ALGHE ROSSE

Usate nel sushi, contengono ferro e proteine

• **Dulse:** morbida e saporita, è l'alga con maggior contenuto di ferro.
• **Nori:** ha un sapore più delicato e un maggiore contenuto di proteine rispetto alle altre alghe. Venduta secca, si trova in confezioni da fogli quadrati di 20 cm. È l'alga con cui si prepara il sushi.

LE ALGHE D'ACQUA DOLCE

In frullati e insalate, sono bombe di sostanze benefiche

• **Clorella:** è una microalga antichissima che possiede un patrimonio nutritivo eccezionale: clorofilla, le vitamine principali (A, B, C, E), betacarotene, aminoacidi e minerali, acidi grassi essenziali e proteine vegetali in percentuale altissima (60%). Antiossidante, la clorella favorisce la digestione, aumenta le difese immunitarie e preserva la salute dell'intestino crasso.
Ha una potente azione detossinante e agisce favorevolmente sulla tiroide e sugli ormoni da lei prodotti. È noto che gli ormoni tiroidei partecipano al metabolismo dei carboidrati, favorendo la crescita di ossa e muscoli.
Come consumarla In frullato. Metti nel frullatore un cucchiaino di clorella, due fette di ananas fresco, una pesca nettarina con la buccia senza nocciolo, un cucchiaio di bacche di goji fresche (o essiccate e poi ammollate), due datteri bio e acqua quanto basta. Decora con una fogliolina di menta.
• **Spirulina:** è un'alga azzurra proveniente da acque dolci. È tra gli alimenti più ricchi di proteine vegetali (60-70%) presenti in natura. La sua caratteristica è che contiene metilsulfonilmetano, un composto a base di zolfo. Questo micronutriente è antinfiammatorio e agisce sulla pelle, eliminando acne e impurità, ma anche su unghie e capelli, conferendo luminosità e volume. Per chi è a dieta la spirulina è un valido aiuto in quanto regola i livelli di glucosio nel sangue e attutisce la voglia di dolci. Agisce inoltre sulla salute della flora intestinale e rafforza il sistema immunitario.
Come consumarla Nell'insalata di miglio. Fai cuocere il miglio e quando è pronto condiscilo con ortaggi freschi tagliati a dadini: barbabietola rossa, cetriolo, peperone giallo, rapanelli, cipollotto. Condisci con olio, sale, limone e spolvera con un cucchiaio di spirulina in polvere.

ALIMENTAZIONE
Funghi e alghe

CHAGA

Funghi officinali: una riserva di proteine da aggiungere ai piatti

Specialmente quelli officinali, giunti da poco sulle nostre tavole dall'Oriente, promettono nutrimenti di qualità e salute psicofisica

Freschi o secchi che siano, i funghi sono una vera riserva di proteine ad alto valore biologico, maggiore rispetto alla carne rossa e ai fagioli. In particolare, contengono una proteina, la lectina, che esercita una potente azione sulle difese immunitarie. Inoltre contengono acido linoleico che viene trasformato dal nostro organismo, insieme all'acido arachidonico, in altri acidi polinsaturi che hanno proprietà regolatrici sulla pressione, sull'infiammazione e aumentano le difese immunitarie. Le proteine dei funghi hanno un valore biologico pari all'80%: significa che l'azoto in esse contenuto viene interamente utilizzato in questa così alta percentuale dall'organismo.
Recentemente la nutraceutica ha messo in luce le proprietà dei cosiddetti "funghi officinali", dotati cioè di virtù curative e di un eccellente patrimonio nutrizionale. Si trovano in commercio in genere secchi e ne bastano piccole quantità per insaporire i nostri piatti e conferire loro "una marcia in più" di proteine verdi, vitamine e sostanze antiossidanti. Come integratori, si usano per preparare succhi e frullati. In questo caso è meglio utilizzarli in polvere e in piccole quantità (ne bastano due cucchiaini). Ecco un esempio: due cucchiaini di reishi o chaga, 2 di cacao in polvere, due di crema di mandorle, 1 di olio di semi di lino, 1 di miele, 1 di bacche di goji e 100 ml di acqua naturale. Frullare il tutto e decorare con bacche di goji.

Un tesoro per la salute
I funghi officinali rinforzano le difese e proteggono l'organismo

IL FUNGO CHAGA

Amico delle betulle, è un potente antiossidante

Originario dell'Asia, il chaga è un fungo parassita che cresce sulla corteccia delle betulle e assorbe da essa una sostanza, la betulina, che poi trasforma in acido betulinico, un potente antiossidante e antinfiammatorio naturale attualmente studiato dalla ricerca oncologica perché sembra in grado di prevenire lo sviluppo dei tumori inducendo i meccanismi di apoptosi (ovvero il "suicidio") delle cellule cancerogene senza intaccare quelle sane. I suoi potenti effetti antinfiammatori e disintossicanti, soprattutto sul fegato e sulla pelle, lo rendono utile nella cura di malattie autoimmuni, soprattutto per la psoriasi. Inoltre è uno stimolatore del sistema ormonale, immunitario e nervoso, facilita l'attività dei reni e la funzione urinaria. Contiene magnesio e potassio che regolano la funzione cardiaca.

IL FUNGO REISHI

Cresce su querce e castagni l'elisir di lunga vita

Il Ganoderma lucidum, più noto come fungo reishi, è considerato dalla medicina cinese un vero elisir di lunga vita. Cresce sulla corteccia di querce e castagni. Il reishi si può utilizzare anche in infuso, caffè o semplicemente cucinato come i funghi nostrani. Ha un sapore deciso, amarognolo e, per questo motivo, si può usare come aromatizzante di brodi e minestre, in abbinamento a piatti a base di tofu e tempeh (che hanno sapori neutri), ortaggi di stagione, spezzatini di soya, seitan o muscolo di grano, oppure come condimento per i primi piatti, in particolare i risotti.
L'azione principale è quella di stimolare le difese immunitarie del nostro organismo: aumenta la resistenza fisica e dà equilibrio a quella nervosa. È un alimento antinfiammatorio: grazie al contenuto di triterpeni, contrasta le patologie che insorgono su base infiammatoria come l'artrite. Il reishi è efficace anche sul sistema cardiovascolare: l'acido ganoderico in sinergia con l'adenosina, abbassa la pressione sanguigna. È un alimento che abbassa il colesterolo "cattivo" e i trigliceridi, migliora la funzionalità epatica e intestinale, riequilibrando la flora batterica. Contrasta il metabolismo lento e previene l'accumulo dei grassi. È ipoglicemizzante, migliora il metabolismo del glucosio a livello epatico e, in ultimo, ottimizza le facoltà cognitive. Tra i tanti sali minerali è presente anche il germanio, una sostanza che agisce a livello circolatorio: diluisce il sangue e apporta ossigeno al cervello, migliorando le prestazioni del sistema neurovegetativo, calmando la tensione nervosa e prevenendo patologie quali l'Alzheimer e il Parkinson.

FUNGO SHIITAKE

Nelle zuppe protegge dal colesterolo e dai virus

Reperibile sia fresco che secco, lo shiitake si utilizza come il reishi. Ottimo in zuppe e minestre ma anche affettato finemente per accompagnare altre verdure di stagione, legumi e cereali. Ha proprietà antivirali, riduce il tasso del colesterolo e dei trigliceridi: è ricco di vitamine del gruppo B e possiede particolare sostanze; le ergosterine, che formano la vitamina D. Aiuta il corpo a neutralizzare gli effetti negativi di un consumo eccessivo di sale e grassi animali. Sia il reishi che lo shiitake si trovano di solito essiccati: basterà lasciarli in una ciotola d'acqua prima dell'uso. L'acqua dell'ammollo non va buttata via; essendo ricca di micronutrienti si può utilizzare come brodo per cuocere risotti o come liquido di cottura per le verdure.

BELLI DENTRO E FUORI

PELLE IN SALVO

Con gli oli vegetali mantieni l'ab

La natura, come sempre, ci offre aiuti preziosi che possiamo sfruttare sia per abbronzarci che per mantenere il più a lungo possibile quel colore che ci piace tanto. Scopriamoli assieme

di Gabriella Cataldo

Mantenere il più a lungo possibile la tintarella che tanto faticosamente abbiamo raggiunto, è il problema di ogni estate. Bastano un paio di giorni senza sole e ci sembra che il colore della pelle già si sbiadisca assumendo una tonalità "grigio-verde" che non ci dona per niente. In parte può essere vero ma bisogna anche tener presente che più si è abbronzati, più il colore cambia se si è alla luce del sole o in un ambiente con luce artificiale (soprattutto neon) e ne risente soprattutto chi ha il colorito olivastro. Cosa fare?

Lavarsi non sbianca! Per prima cosa sfatiamo la leggenda che per mantenere l'abbronzatura non si debba pulire a fondo la pelle. Il colore è dato dalla melanina che sta negli strati profondi della pelle, quello che vediamo in superficie sono cellule morte formate da cheratina scurissima e opaca che vanno tolte perché impediscono l'ossigenazione, l'assorbimento delle creme e anche l'arrivo di nuovi raggi solari. Quando si fa uno scrub al viso o al corpo sulla pelle abbronzata, il colore sembra più chiaro ma bastano un paio d'ore e la tintarella ritorna più bella, uniforme e luminosa. Inoltre, così pulita, assorbirà più facilmente gli UV, per cui basteranno pochi minuti al sole e all'aria aperta per "rinfrescare" il colorito.

IL TRATTAMENTO SETTIMANALE

Carota, grano e corteccia di pino, alleati naturali della tintarella

Olio di carota È un prodotto fantastico per idratare, ringiovanire, proteggere la pelle. Ricco di betacarotene, vitamine A, B, C ed E, ha una fortissima azione antiossidante che rallenta i processi di degradazione dell'epidermide sottoposta a radiazioni solari. Favorisce un'abbronzatura più rapida, uniforme e intensa e aiuta a mantenere attive le cellule che producono melanina, per cui è perfetto anche per conservare più a lungo l'abbronzatura. Puoi trovare anche l'olio concentrato estratto dai semi di carota selvatica (Daucus carota sativa): contenuto in opercoli, è indicato per uso interno ma anche per massaggi supernutrienti.

Olio di germe di grano Ottenuto dalla spremitura a freddo della parte nobile del chicco di frumento è una delle fonti più ricche di vitamina E, indispensabile per la bellezza della pelle. Grazie all'azione antiossidante, riduce i danni alla pelle causati dall'esposizione ai raggi solari e ne aumenta le difese rafforzando le sostanze sebacee che formano le ceramidi, gli scudi che dalla superficie cutanea impediscono l'eccessiva perdita d'acqua .

Picnogenolo Tra gli antiossidanti più potenti in natura, è una polvere tratta dalla corteccia di un particolare pino marittimo che cresce sulla costa atlantica francese. Ricco di bioflavonoidi e di acidi fenolici ha un'azione particolarmente importante per la pelle poiché ne protegge il collagene e l'elastina, la difende dal photoaging causato dalla luce solare e può essere un valido aiuto contro le macchie scure derivanti da un eccesso di pigmentazione.

bronzatura

COME USARLI

Il gommage-viso semplice, efficace e casalingo

Metti in una ciotola 2 cucchiai di yogurt greco, aggiungi 1 cucchiaio di farina di germe di grano, il contenuto di una capsula di picnogenolo, 1 capsula di acerola, 1 cucchiaino di olio di carota e se serve per rendere morbido l'impasto aggiungi qualche goccia d'acqua. Mescola bene e lascia in posa per mezz'ora poi applica su viso, collo e décolleté per 15 minuti, quindi togli la maschera massaggiando a cerchiolini tutta la zona e insistendo sulla zona a T e sulle parti più ispessite. Quindi risciacqua, tonifica con acqua di hamamelis e massaggia fino ad assorbimento una capsula di olio di semi di carota. Fai il gommage 2 volte a settimana e usa una capsula di olio di semi di carota ogni giorno per 4 settimane.

ACEROLA

Lo scrub corpo che protegge dal photoaging

In una ciotola metti 2 cucchiai di farina di cocco, 2 cucchiai di farina di germe di grano, 1 cucchiaino di polvere di cannella, 1 cucchiaio di olio di carota e acqua quanto basta per rendere l'impasto morbido. Massaggia su tutto il corpo insistendo sulle zone più squamate, su gomiti e ginocchia. Quindi sciacqua con una doccia tiepida e sulla pelle ancora umida massaggia olio di carota e germe di grano in parti uguali. Fai lo scrub 2 volte a settimana e massaggia gli oli tutti i giorni per 4 settimane.
Questa cura ti permetterà di mantenere a lungo l'abbronzatura e renderà la tua pelle turgida e luminosa senza gli effetti disastrosi del photoaging.

FARINA DI COCCO

BELLI DENTRO E FUORI
Pelle in salvo

A tavola ti aiuta una scorta di vitamina C

Frutta e verdura nutrono la pelle dall'interno e la mantengono giovane, elastica e abbronzata

La sostanza che non deve mai mancare per mantenere un'abbronzatura perfetta è la vitamina C, indispensabile per proteggere collagene, elastina e acido ialuronico, regolare la produzione di melanina, aumentare l'ossigenazione delle cellule epiteliali. Per questo frutta e verdura di stagione devono essere abbondanti nella dieta di ogni giorno e per farne una maggiore scorta sono utilissimi i frullati e i centrifugati, gustosi ed energetici spuntini.

Due ricette facili Per fare un frullato perfetto prendi 1 kiwi, mezza arancia,10 mirtilli, 1 albicocca, il contenuto di una capsula di acerola, 20 dl di latte di soia o di mandorla; frulla tutti gli ingredienti e bevi subito.
Se invece preferisci il centrifugato, metti in una centrifuga 3 infiorescenze di broccoli crudi, 1 mazzetto di rucola, 3 foglie di lattuga, 20 dl di succo di mela bio, 1 cucchiaino di polvere di goji. Centrifuga e bevi subito dopo la preparazione.

CHIOME SANE

Impacco di olio di germe di grano per capelli inariditi

Se i capelli sono sfibrati, fragili e il cuoio capelluto arido e secco dopo l'esposizione al sole, ecco come porre rimedio. Fai leggermente intiepidire 1 cucchiaio abbondante di olio di germe di grano (o più se i capelli sono lunghi) a cui aggiungerai il contenuto di una capsula di picnogenolo sciolto in poche gocce di acqua. Mescola bene e applica su tutta la lunghezza dei capelli e sul cuoio capelluto. Massaggia per qualche minuto, poi tieni in posa per mezz'ora fasciando la testa con del domopack o con una cuffia, quindi procedi al lavaggio.

LA CURIOSITÀ

Il make-up minerale non fa male alla pelle

Non è vero che il trucco fa male alla pelle: il trucco completamente minerale e naturale, con le sue polveri impalpabili e leggere, è l'ausilio più valido per dare al viso quel tocco di colore in più di cui sentiamo la necessità sia prima che dopo l'abbronzatura. Una spennellata di terra, un fard ben scelto, un rossetto brillante, donano un viso ambrato e radioso senza danneggiare la pelle. ■

I Corsi di Riza

Una mappa accurata degli incontri formativi di Riza per apprendere e applicare le tecniche psicosomatiche, per ritrovare e mantenere salute e equilibrio psicofisico

Ayurveda

SEMINARIO INTRODUTTIVO

L'Ayurveda (da Ayur= vita e Veda= scienza), è un sistema di conoscenze tramandate in India da tempi immemorabili, finalizzate alla salute e al benessere dell'uomo.
Prende in considerazione la totalità dell'uomo nel contesto dell'inseparabile relazione con l'ambiente naturale in cui vive e i sistemi sociali a cui appartiene.

CITTÀ	DATE
Bologna 02/58207921	• 25-26 novembre 2017

€ 242 IVA INCLUSA

Enneagramma

SEMINARIO INTRODUTTIVO

L'Enneagramma è un sistema molto antico per la conoscenza e il perfezionamento di sé. È fondamentale per comprendere i propri e gli altrui automatismi comportamentali. Ma è estremamente utile anche per la relazione e la comunicazione con l'altro.

CITTÀ	DATE
Milano 02/58207921	• 25 novembre 2017
Bologna 02/58207921	• 16 dicembre 2017

€ 121 IVA INCLUSA

L'arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

Di solito pensiamo che per comunicare bene sia necessario un apposito addestramento, che ci insegni a trovare le parole giuste, quelle più convincenti e magari anche le posizioni ed i gesti del corpo più utili per convincere l'altro, per imporgli il nostro punto di vista o almeno un compromesso, una mediazione, per trasmettergli il maggior numero di informazioni nel minor tempo possibile.

CITTÀ	DATE
Torino 02/58207921	• 23-24 settembre 2017
Roma 02/58207921	• 7-8 ottobre 2017
Verona 02/58207921	• 4-5 novembre 2017

€ 196 IVA INCLUSA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Kinesiologia applicata

Condotto da Barbara Sironi

La visione olistica considera l'intero organismo come un'unità psicofisica. Ogni volta che in noi si verifica un cambiamento viene registrato nel cervello ma anche in tutto l'organismo, compresa la muscolatura scheletrica. Di conseguenza è possibile identificare e valutare ogni modificazione sia in senso positivo che negativo.

CITTÀ	DATE
Milano 02/58207921	• 2-3 dicembre 2017, 13-14 gennaio, 3-4 febbraio, 3-4 marzo, 7-8 aprile 2018
COSTO	**CONDUTTORE**
€ 1037 IVA INCLUSA	B. Sironi

Tecnica craniosacrale

Condotto da Luigi Dragonetti

Le ossa craniche sono dotate di una loro mobilità intrinseca, che riflette ed interagisce con la fluttuazione ritmica del liquido cefalorachidiano. Affinando la pratica e con una ricercata sensibilità palpatoria, è possibile utilizzare il massaggio craniosacrale in modo efficace. Ciò che viene generalmente percepita come una scatola ossea dura, può diventare sotto le mani qualcosa di vivo e pulsante.

CITTÀ	DATE
Verona 02/58207921	• 13-14 gennaio, 10-11 febbraio, 10-11 marzo, 7-8 aprile, 5-6 maggio 2018
Roma 02/58207921	• 20-21 gennaio, 3-4 febbraio, 3-4 marzo, 21-22 aprile, 26-27 maggio 2018
COSTO	**CONDUTTORE**
€ 1360 IVA INCLUSA	L. Dragonetti

Aromamassaggio e oli essenziali

Condotto da Flavia Vallarin

Il corso fornisce una conoscenza approfondita degli oli essenziali, delle loro proprietà e applicazioni pratiche per la salute ed il benessere psicofisico
Comprenderà una parte esperienziale in cui i partecipanti potranno sperimentate le manualità di base dell'aromamassaggio, con l'evidenziazione delle aree e dei punti riflessi da trattare nei vari disturbi per favorire il riequilibrio energetico. Verrà analizzato l'utilizzo delle essenze naturali nelle principali problematiche, con particolare risalto agli aspetti psicosomatici. Inoltre l'approccio nuovo e originale dato dalla lettura degli oli in chiave energetica e simbolica, permette di intervenire in modo più completo, efficace e personalizzato.

CITTÀ	DATE
Torino 02/58207921	• 14-15 ottobre, 2-3 dicembre 2017
COSTO	**CONDUTTORE**
€ 440 IVA INCLUSA	F. Vallarin

Lettura del corpo e tecniche di bioenergetica

Condotto da Francesco Padrini

La bioenergetica è una tecnica psicocorporea che, dall'analisi dei blocchi e delle tensioni presenti nel corpo decodifica le difese psichiche ed emotive che formano il carattere di una persona. Il corso comprende una parte teorico-pratica di analisi bioenergetica con le principali tipologie e la loro attuale evoluzione; una parte pratica esperienziale che comprende l'addestramento alla lettura del corpo, del viso e del carattere. Diadi ed esercitazioni in relazione alle tipologie e analisi di gruppo. Esercizi bioenergetici di respirazione, movimento ed espressione, per imparare a conoscere le nostre tensioni fisiche e i corrispondenti blocchi emotivi che impediscono all'energia di scorrere libera.

CITTÀ	DATE
Milano 02/58207921	• 30 settembre -1 ottobre, 11-12 novembre, 2-3 dicembre 2017
COSTO	**CONDUTTORE**
€ 635 IVA INCLUSA	F. Padrini

Digitopressione dinamica®

Condotto da Luigi Dragonetti

Una millenaria tecnica che utilizza la pressione esercitata dalle dita e la manualità per alleviare il dolore. Lungo il nostro corpo, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, sono disseminati dei punti precisi su cui agire, che permettono di ristabilire all'interno dell'organismo uno stato di equilibrio funzionale. La Digitopressione stimola la circolazione dell'energia vitale e di conseguenza agisce sui tessuti e sugli organi che sono in stretta relazione con i meridiani e i punti corrispondenti di agopuntura.

CITTÀ	DATE
Torino 02/58207921	• 16-17 settembre, 14-15 ottobre, 11-12 novembre 2017
COSTO	**CONDUTTORE**
€ 757 IVA INCLUSA	L. Dragonetti

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Natu

Anno Accademico 2017-2018

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento.

I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il sistema limbico-ipotalamico

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten
in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

ropatia

Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Corso Triennale di Formazione

(la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA
Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979
www.scuola-naturopatia-riza.it
mail:
scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

TORINO 13 gennaio 2018
MILANO 20 gennaio 2018
BOLOGNA 21 gennaio 2018
ROMA - VERONA
27 gennaio 2018

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 2165, Iva inclusa

Pagabile anche in 10 comode rate mensili da euro 216,50 a tasso zero

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro,
proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

RIZA informa

CENTRI TERAPEUTICI E TERAPEUTI

Natalino Villella
Osteopata D.O. BSC.
MILANO

L'osteopatia è un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico. È efficace in caso di dolori cervicali lombari, cefalea, dolori articolari e muscolari, alterazioni dell'equilibrio, stanchezza cronica, affezioni congestizie (otiti, sinusiti), disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico), disturbi digestivi (stipsi, reflusso), dolori legati alla gravidanza e al post partum, disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari) e alterazioni della postura.
Info e appuntamenti: Centro Riza di Medicina Naturale
Via Luigi Anelli 4 - Tel.: 02/5820793

Studio di psicoterapia e ArteTerapia
MILANO

Dr. Franco Bruni psicoterapeuta specializzato presso l'Istituto Riza e **Dr. Alberto Ponti** arteterapeuta organizzano piccoli gruppi di autostima rivolti a soggetti in età evolutiva. Il percorso creativo, che prevede la costruzione di una maschera e la messa in scena di una storia, si realizzerà attraverso una serie di quattro incontri con presentazione e restituzione ai genitori dei partecipanti.
Info e appuntamenti: STUDIO 3, via Bazzini 15, 20131 Milano
dr. Franco Bruni, Cell.: 339/5709053
dr. Alberto Ponti, Cell.: 339/2497853,
fax. 02/92879086 - franco.bruni@fastwebnet.it

CORSI E SEMINARI

Istituto Yoga Surya Chandra Marga:
incontri YOGA RATNA

Incontri tenuti da Gabriella Cella Al-Chamali
• a Piacenza in Via Raffaello Sanzio 23
• All'Ashram SuryaChandra - Caselasca - Bettola (Pc)
• In altri Centri Yoga diretti dai suoi allievi diplomati alla S.I.Y.R.
Incontri di approfondimento dello Yoga Ratna
DAL 10 AL 16 AGOSTO VACANZA ALL'ASHRAM: Yoga & Ayurveda con Gabriella Cella e Jolanda Maggiora Vergano.
Pace, silenzio, camminate nei boschi e una bella piscina nel verde. La settimana comprende pratica Yoga Ratna con Gabriella Cella: dalle asana alla meditazione con ricerca della propria forma e Mantra individuale. Pratica base e teoria Snehana (massaggio con olii) con Jolanda Maggiora Vergano. Una giornata sarà dedicata a Shirodhara.
Info e appuntamenti: Tel.- Fax: 0523 911 671
www.yogaratna.it - contattaci@yogaratna.it

Lo shopping del mese

L'aiuto contro acidosi e stanchezza

Pantamix è un integratore a base di potassio citrato, magnesio citrato e zinco citrato; i minerali citrati aumentano il pH urinario, rendendo limpide le urine, e prevengono la precipitazione dei cristalli di acido urico. Pantamix è indicato in caso di iperacidità gastrica, disidratazione, perdita di sali minerali, acidosi tissutale, stanchezza e affaticamento e sindrome premestruale.

Biodelta - Tel. 0823/399162
www.biodelta.it - info@biodelta.it

Per il benessere cutaneo

Detoxine Pelle è un cocktail biologico di piante, ricco di vitamine, minerali e antiossidanti per una pelle splendente. Svolge una triplice azione: protegge la pelle dalle aggressioni, la nutre e la idrata in profondità, ed elimina le tossine. È composto da bardana, purificante, che migliora l'aspetto della pelle, ortica, dall'azione antiossidante e protettiva nei confronti degli UV, grano, fonte di vitamine e minerali, alga spirulina, un superfood antiossidante, e altre piante utili per la cute.

Ortis Laboratoires
www.ortis.com

Placa al naturale l'irritazione della gola

Freddo e vento possono irritare la gola provocando anche drastici abbassamenti di voce. Anche l'aria secca di posti di lavoro o locali pubblici può indurre la sensazione di "gola secca". L'erisimo contenuto nelle pastiglie **Voxyl® voce gola** è noto per le sue proprietà lenitive ed emollienti per la gola e per la sua azione sul tono della voce. In pratiche pastiglie da sciogliere in bocca, al gradevole aroma di miele e mora, agisce rapidamente calmando l'irritazione e migliorando il tono della voce.

Pierre Fabre Pharma
Tel. 02/48980771 - www.pierre-fabre.it

Il tuo alleato di bellezza

Ialuronic Formula contiene Collagene, la proteina strutturale del nostro corpo, che dona consistenza e compattezza alla pelle, Acido Ialuronico, sostanza naturalmente presente nella pelle che diminuisce con l'età, Condroitin solfato (BioCell Collagen II®*: estratto brevettato ad elevato assorbimento), e Vitamina C, che contribuisce alla normale formazione del collagene. È adatto a chi ha a cuore la propria bellezza e desidera integrare dall'interno importanti nutrienti di sostegno alla pelle.

Solgar
N. verde: 800/129444 - www.solgar.it

Strumenti per il disegno di alta qualità

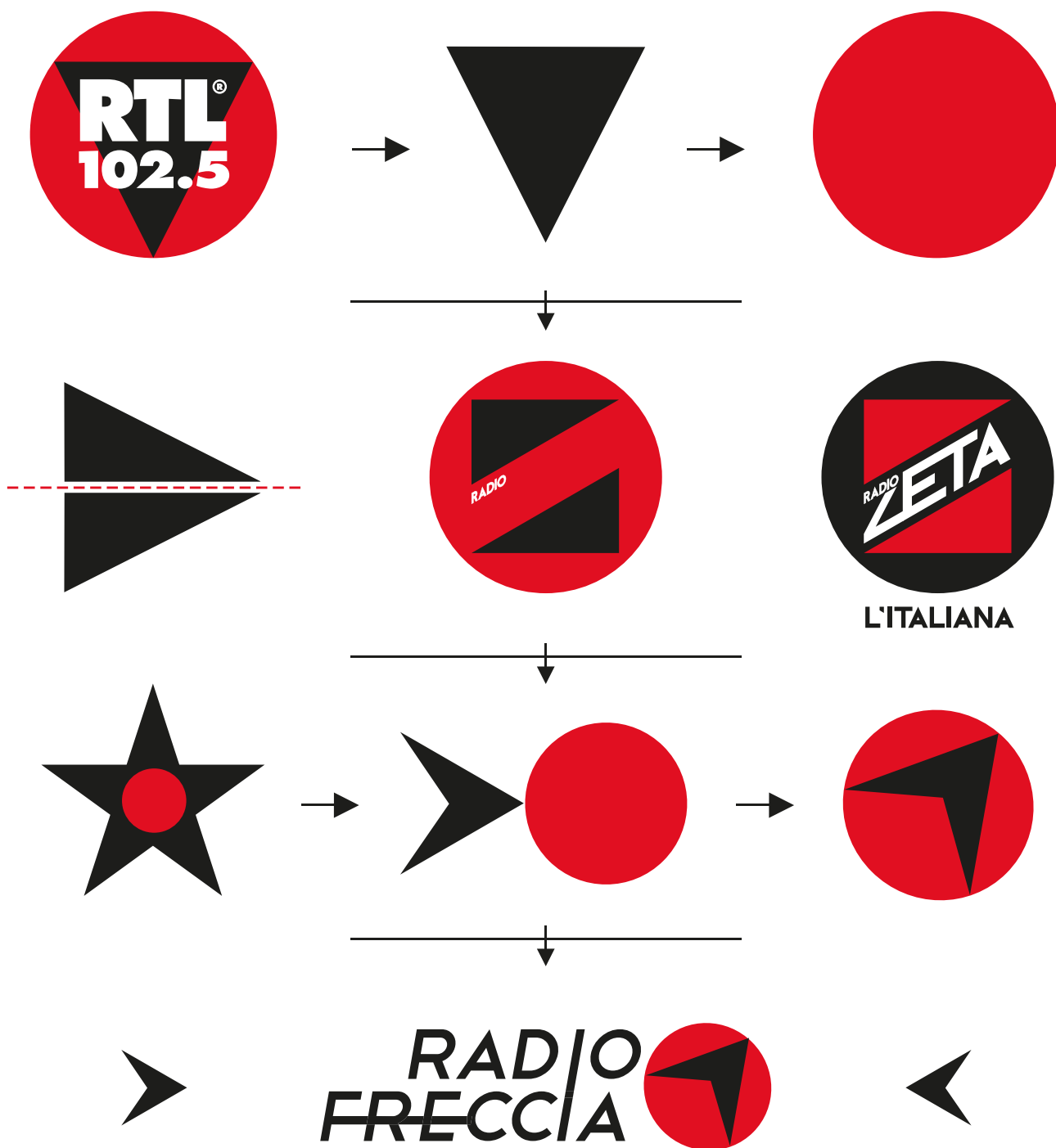
Staedtler Italia, filiale di uno dei brand leader nel settore degli strumenti per la scrittura e il disegno festeggia oggi il suo 50° anniversario. Negli anni, l'azienda ha saputo portare nelle case di tutto il mondo prodotti unici di alta qualità, sempre al passo con le tendenze del momento, in grado di legare fra loro intere generazioni; come la gomma Mars® plastic o la matita Noris® a righe gialle e nere, utilizzate sui banchi di scuola da nonni, genitori, figli e nipoti.

Staedtler Italia
www.staedtler.it

Preziosi funghi medicinali

Aloha Cordyceps è un integratore a base di Cordyceps sinensis, un fungo medicinale originario dell'Himalaya, considerato utile contro affezioni respiratorie, renali e cardiovascolari, per sostenere il sistema immunitario e come rimedio antiaging ed energetico; contiene aminoacidi, polisaccaridi, steroli, vitamine e minerali.

A.V.D. Reform
Tel. 0521/628498 - www.avdreform.it

LA FAMIGLIA DI RTL 102.5 DA' VITA A RADIO ZETA L'ITALIANA E RADIOFRECCIA

IN FAMIGLIA È COSÌ:
SEI UNICO E SEI SEMPRE PARTE DI QUALCOSA DI PIÙ GRANDE

di Davide Mosca
Scrittore

«La meta dell'esistenza

Uno dei più brillanti e influenti "taoisti d'Occidente", Alan Watts, ha insegnato a intere generazioni come abbeverarsi all'antica saggezza orientale. Considerato quanto gli dobbiamo, il nostro Davide Mosca gli ha dedicato una delle sue interviste immaginarie, di quelle che lasciano il segno

Incontro Alan Watts al termine di uno dei suoi leggendari seminari. Barba grigia, capelli folti tirati all'indietro, un volto affilato da attore di Hollywood. Ed è proprio a Los Angeles che ci incontriamo, più precisamente all'aeroporto. Lui ha poco tempo perché ha un volo in partenza per le Hawaii dove insegna all'università.

«Nei tuoi libri e nelle tue lezioni affronti il controverso tema del cambiamento. Quasi tutti parlano di cambiare la propria vita, ma spesso si fermano alle parole...».
«Il solo modo di trarre un senso dal cambiamento è di tuffarvici, muoversi con esso, e divertirsi nella danza» mi spiega mentre mi fa cenno di seguirlo verso il gate del controllo sicurezza.

«Per molti invece cambiare è difficile e faticoso».
«Che diavolo sopravvivi a fare, se è una fatica? Ma questo è ciò che le persone fanno. Vedi, il vero segreto della vita è essere completamente coinvolto in quello che stai facendo adesso. E invece di chiamarlo lavorare, realizzi che è giocare. Quello che ci cambia davvero è la scoperta che la meta dell'esistenza è sempre raggiunta nell'istante presente. Io ho compreso che il passato e il futuro sono vere illusioni, che essi esistono nel presente, che è quello che c'è ed è tutto quello che c'è».

«E i problemi? Come si affrontano?».
«Non dobbiamo risolvere i problemi, ma affidarli al silenzio e al vuoto. La domanda "cosa dobbiamo fare in merito?" è la sola che viene posta da coloro che non comprendono il problema. Se un problema può essere in effetti risolto, comprenderlo e sapere cosa si deve fare è la stessa cosa. D'altro canto, fare qualcosa a riguardo di un problema che non si comprende è come cercare di eliminare l'oscurità cercando di spostarla con le mani. Quando viene portata la luce, l'oscurità svanisce d'incanto».

«Parlami del potere del silenzio».
«Ti dirò ciò che gli eremiti realizzano. Se ti allontani molto, nel profondo della foresta, e sei silenzioso, arriverai a comprendere che tu sei connesso con ogni cosa. Proprio come a volte è necessario tacere per capire ciò che gli altri hanno da dire, lo stesso

CONTINUA A PAG. 102

Davide Mosca, scrittore e collaboratore di Riza, ha utilizzato per questo testo scritti di Alan Watts, solo in parte "romanzati" per esigenze di scrittura.

«NON DOBBIAMO RISOLVERE I PROBLEMI E CERCARE DI CAPIRLI, MA AFFIDARLI AL SILENZIO E AL VUOTO. FARE QUALCOSA RIGUARDO A UN PROBLEMA CHE NON SI COMPRENDE È COME CERCARE DI ELIMINARE L'OSCURITÀ SPOSTANDOLA CON LE MANI»

è sempre qui presente»

ALAN WATTS

Originale in tutto, illuminò il suo tempo di pensieri e azioni

Nato in Inghilterra nel 1915, trascorse buona parte della sua vita negli Stati Uniti, dove si dedicò anima e corpo all'insegnamento. Fu però la profonda passione per il pensiero orientale a segnare il suo percorso filosofico, che lo portò ad approfondire Tao, Buddismo e Zen. Dopo essersi laureato in teologia, conobbe Jung, con cui collaborò, fondendo lo Zen con la moderna psicologia. Negli anni Sessanta divenne uno dei personaggi di riferimento della Controcultura, a cui dedicò anche alcuni saggi. Tra le sue opere più celebri ricordiamo *La via dello Zen* e *Il Tao, la via dell'acqua che scorre*.

Alan W. Watts

IL TAO

LA VIA DELL'ACQUA CHE SCORRE

Destinato a diventare per l'occidente l'opera fondamentale sul Tao, questo libro rimarrà anche come il perfetto monumento della vita creativa di un grande maestro dei nostri tempi.

Ubaldini Editore - Roma

IL TAO, LA VIA DELL'ACQUA CHE SCORRE
Astrolabio

ALAN W. WATTS

La via dello zen

UNIVERSALE ECONOMICA FELTRINELLI

LA VIA DELLO ZEN
Feltrinelli

«Solo una persona che abbia scoperto d'essere già arrivata è in grado d'agire in modo efficace, perché non agisce freneticamente pensando di dover arrivare in qualche posto»

SEGUE DA PAG. 100

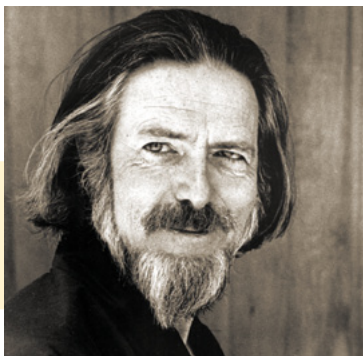
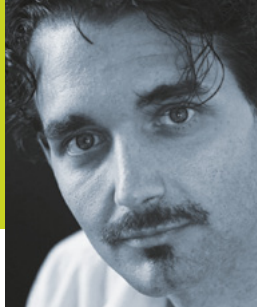
pensiero deve fare silenzio per potere pensare ad altro che non sia se stesso».

«Mi riaggancio a quello che dicevi prima. Molte persone credono che non potranno essere felici prima di aver raggiunto un certo obiettivo o risolto un determinato problema. E si affannano ogni giorno per riuscirci».
«Il più delle volte si è indaffarati perché si pensa di dover arrivare in qualche posto, di dover ottenere qualcosa. È un bel salto di qualità sapere che non si sta andando da nessuna parte. Se agirai così come danzi, o come canti o come suoni, allora non andrai davvero da nessuna parte, e il tuo agire sarà puro. Ma se agirai col pensiero che, come risultato dell'azione, arriverai infine in quel tal posto dove tutto va bene, allora sei chiuso in una gabbietta per criceti, condannato senza speranza a quel che i buddisti chiamano Samsara, la ruota, la rincorsa di topi, perché crederai di arrivare da qualche parte. Tu sei già arrivato. Solo una persona che abbia scoperto d'esser già arrivata è in grado d'agire, perché non agisce freneticamente pensando di dover arrivare in qualche posto».

«Quindi non dobbiamo dannarci per arrivare da qualche parte, bensì affidarci alla vita, giusto?».
«La realtà è simile all'acqua, e sfugge sempre alla presa della rete. Tu sai bene che, quando ti cali in acqua, non c'è nulla a cui aggrapparti. Bene, tutto quest'universo è come acqua: fluido, transeunte, mutevole. Che succede se all'improvviso ti trovi in acqua dopo esserti abituato a vivere sulla terraferma e non sei avvezzo all'idea di dover nuotare? Cerchi di star in piedi, d'aggrapparti all'acqua e quel che succede se agisci in questo modo è che anneghi. L'unico modo per sopravvivere in acqua è di imparare a nuotare. E per nuotare hai bisogno di rilassarti, di lasciarti andare, di abbandonarti con fiducia all'acqua respirando nel modo giusto. E allora scopri che l'acqua ti sostiene. A dire il vero, in un certo qual modo, devi diventare acqua tu stesso».

«Nei tuoi scritti parli di vivere senza appigli».
«Una poesia dello Zenrin esprime questo concetto chiave: *Le oche selvatiche non intendono proiettare il loro riflesso; l'acqua / non ha intenzione di ricevere la loro immagine*. Ciò equivale a vivere senza appigli. Significa essere capaci di procedere come una nuvola e di fluire come l'acqua vedendo che la vita intera è un piano d'energia e che non c'è assolutamente nulla da temere. In realtà in superficie avrai ancora paura. Paura di mettere la mano sul fuoco, di ammalarti... Ma non avrai paura della paura. La paura ti attraverserà la mente come una nuvola nera viene riflessa da uno specchio. Ancora più calzante è la metafora del cielo: come una nuvola nera attraversa il cielo senza lasciar tracce, come le stelle non lasciano alcuna scia: questo è quel che nel buddismo vien chiamato "vuoto". Ciò non significa vuoto nel senso di nulla. Vuol dire vuoto nel senso che è la cosa più "reale" che esista, ma che nessuno può concepirlo».

Nel frattempo siamo arrivati al gate. Prima di salutarlo gli chiedo un ultimo consiglio.
«Il segreto della felicità sta nell'antico adagio: "diventa ciò che sei". Ma non definirti. Definire se stessi è come mordere i propri denti».

Alan Watts
(1915-1973)

di **Lorenzo Ait**
Life Coach e Consulente Aziendale

Quando le cose avvengono solo nella nostra testa

CI CONVINCIAMO DI REALTÀ CHE NON LO SONO, FINO A CREARE MONDI IMMAGINARI CHE POSSONO ANCHE CAUSARCI GUAI. UNA LEZIONE DA UN GRANDE COMICO

Sono un grande fan di Louis C.K. Louis è un comico: uno *stand up comedian* per essere precisi, uno di quei comici che parla in piedi e fa lunghi monologhi scherzando su tematiche varie. In uno dei suoi pezzi più esilaranti (vi consiglio di cercarlo in rete) parla del suo vicino. Descrive quando si trasferì nella palazzina dove abita attualmente e di come, durante il trasloco, fosse sporco e impresentabile, somigliante a un barbone. Louis descrive l'uomo che era appena diventato suo vicino guardarlo con sguardo di disprezzo. L'uomo, elegante, benvestito, era probabilmente convinto che Louis fosse realmente un barbone. Si avvicinò al comico domandandogli se abitasse lì. Louis non aveva voglia di spiegare e volle "dare una lezione" al tipo, dunque rispose: «No, sono un barbone, sono qui solo per riposare, sa, me la sto passando male. Mi sdraio per qualche ora, poi riparto». Allora il tipo andò su tutte le furie e intimò al "barbone" di andarsene. Per tutta risposta Louis si sedette e finse di dormire al sole. Allora il vicino, impotente, corse dal portiere che subito gli fece notare che si trattava del suo nuovo vicino. Tra confusione e rabbia il malcapitato tornò da Luis domandandogli: «Perché non mi hai detto che abitavi qui?» e Louis: «Perché non sono tenuto a dirti nulla».

Pensa meno, dai spazio alla fantasia

Cosa è reale? Il pubblico ride, coplici le smorfie del comico e le mille sfaccettature del racconto che non ho abbastanza talento da riportare (dico sul serio: cercatelo, vale la pena!). E qui il colpo di teatro, quando Louis infine aggiunge (scusate lo spoiler): «Naturalmente non è successo davvero, l'ho solo immaginato; in realtà Larry, il mio vicino, è venuto da me e mi ha domandato: "Lei è un nuovo inquilino" io ho risposto di sì e lui mi ha stretto la mano dandomi il benvenuto. Tutto il resto è avvenuto nella mia testa: spesso faccio dialoghi in cui vinco, do schiaffi morali, mi arrabbio, perdo, rido… Ma non avviene realmente è solo nella mia testa». Ed ecco l'insegnamento: non avviene realmente, è solo nella nostra testa. E anche questo pezzo di Louis C.K. non è reale, è solo quello che ho deciso di scrivere, e non dice esattamente questo (vi ho detto di andare a guardarvi l'originale, no?). Ma è proprio questo il punto: è la nostra testa che fa tutto, è la dove avviene ciò che ci fa arrabbiare, godere, ridere… Ho un locale sotto casa che per mesi ha tenuto la cassa dello stereo sotto la mia finestra per farmi dispetto. Finché non gli ho chiesto di spostarla e loro, gentilissimi, lo hanno fatto. Ma per mesi ho fantasticato di come sarebbe andata la discussione, tra insulti, pistole, coltelli e faide familiari. E ci sono stato male, dio non sapete quanto! Ovviamente neppure questo è mai accaduto, solo nella mia testa: il locale sotto casa sono anni che è chiuso. ■

di Antonino Minervino
Psichiatra e conversazionalista

I "pensieri tossici" fanno male alla salute

L'ABBIAMO SEMPRE SAPUTO, MA ORA CI SONO CONFERME SCIENTIFICHE: I PENSIERI POSSONO INFLUENZARE I PROCESSI CHIMICI DEL CORPO E FARCI INVECCHIARE

Prima o poi pensare male capita a tutti e non credo che sia umanamente possibile tenere la propria mente immune dalla produzione di cattivi pensieri. Oltre a farci vivere male il tempo passato a rigirarli per il cervello, cominciano ad esserci sempre più evidenze scientifiche che tali pensieri fanno davvero male. Cattivi pensieri sono di solito quelli che vengono quando si è tristi o talmente giù di morale da sentirsi francamente depressi, o quelli che vengono quando si è arrabbiati con qualcosa o con qualcuno e l'aggressività o peggio la rabbia montano come un'onda bestiale che vorrebbe spazzare tutto e tutti, o quando ci si sente circondati da ostilità o malevolenza, oggetto di cattive intenzioni altrui, o quando si è convinti di essere vittime di un destino infelice che fa guardare al futuro con pessimismo, o quando l'idea di essere malati resiste anche ai più rassicuranti referti e pareri medici. E forse l'elenco potrebbe continuare a lungo.

La ricerca scientifica Capita davvero un po' a tutti di pensare qualcosa del genere, ma sono in genere pensieri che passano per la mente, disturbano in quel momento e se ne vanno. Altro è avere la mente continuamente abitata da cattivi pensieri, avere uno stile di pensiero improntato a quella tonalità, vivere una condizione infelice data da una realtà malevola disegnata da pensieri cattivi. Si vive male il proprio tempo, come ben si può intuire, e si costruisce peggio il proprio futuro. Lo si è sempre saputo che a vivere così si invecchia prima e male. Ora lo dimostra anche la scienza. Una psichiatra e ricercatrice americana, Elissa Epel, direttrice del Aging, Metabolism ad Emotions Center dell'Università della California ne ha parlato in una conferenza tenuta nel prestigioso TED Conference, un blog di brevi ed efficaci conferenze scientifiche il cui format si sta rapidamente diffondendo, dal titolo molto esplicito: "I pensieri accelerano l'invecchiamento?". In collaborazione con Elizabeth Blackburn, premio Nobel per la medicina per i suoi studi sui processi di invecchiamento delle cellule, ha concentrato la sua attenzione sulla relazione fra pensieri negativi e processi d'invecchiamento precoci e patologici, riuscendo a dimostrare che lo stress cronico che di fatto si viene a determinare in una condizione persistente di pensieri negativi incide pericolosamente sui meccanismi che consentono alle cellule del nostro organismo di replicarsi e riprodursi. Si tratta di un meccanismo che coinvolge i cromosomi nelle loro parti terminali, i telomeri, e una precisa attività enzimatica, la telomerasi, che favorisce la buona manutenzione di tali parti.

Giudizi negativi Ebbene, starsene lì a rimuginare brutti pensieri, a intossicarsi la mente pensando male, compromette tale vitale funzione dei cromosomi delle cellule destinandole alla perdita della capacità di riprodursi. Telomeri più corti e telomerasi meno efficace pare che siano l'effetto di uno stile, soprattutto maschile, che la ricercatrice definisce "ostilità cinica", stile per il quale ci si sente oggetto di una realtà nemica, o l'effetto del pensare molto male di sé o dell'avere giudizi molto negativi della realtà che ci circonda. Siamo, per certi versi, di fronte ad un'altra conferma che il cervello e la mente possono farsi molto male; ma ricordiamoci sempre che possono farsi anche molto bene se si aprono alla relazione con il mondo e con gli altri.

Svuota la mente e il cervello ringrazia

di Katia Vignoli
Psicologa e psicoterapeuta

Niente marito, niente figli, ma una vita piena!

È ANCORA UN PREGIUDIZIO CHE COLPISCE LE DONNE, MISURATE IN BASE A STANDARD SUPERATI. SOLO NOI POSSIAMO SAPERE SE LA NOSTRA VITA È BEN SPESA

«Prima conversazione con le mie vicine d'ombrellone: mi chiedono se ho figli. No. Sposata? No. Separata? Ancora no. Una convivenza? Al quarto no le vedo in difficoltà e lo sono anch'io per non avere un passato da raccontare. Intendiamoci: non mi manca un marito, ma un divorzio! Giusto per dimostrare agli altri che qualcosa ho vissuto anch'io. Ho 48 anni, a detta di tutti sono una bella donna, risulto anche simpatica, ma questo non fa che aumentare la curiosità sul come mai non ho avuto una vera storia d'amore. Già, come mai? A volte penso che non mi sono mai concessa una vera storia per non soffrire; altre mi dico che non ho trovato l'uomo giusto; ma forse la verità è che sto troppo bene così, da sola, tranquilla, un lavoro che faccio a occhi chiusi e la sera sul divano col mio libro. Quel " come mai?" però mi risuona dentro e mi manda in crisi».

LETTERA FIRMATA

Quando racconti una favola a un bambino, se mancano il nemico crudele, la strega che fa il sortilegio, la prigione da cui liberarsi, il cavallo dal super-potere che ti salva quando tutto pare perduto, il piccolo ti guarda annoiato, come a dire: se non succede niente che storia è? In effetti, anche quando raccontiamo la nostra vita, capita lo stesso: se non ci sono amori, separazioni, difficoltà sentimentali, gli altri ci guardano allo stesso modo. A fare la differenza però è il modo in cui ti racconti. Lo sperimento ogni giorno nel mio studio. Anche un fatto minimo, descritto facendo attenzione alla risonanza interiore che provoca, può diventare immenso. Carla per esempio, dopo una vita dedicata alla famiglia, una sera, davanti all'ennesima invasione dei figli e dei loro amici che chiedono di essere sfamati, invece di sorridere e correre a spadellare li guarda seria, si toglie lentamente il grembiule ed esce dalla cucina, come se non ci dovesse rientrare mai più. Che potenza nel raccontare quel momento! Lo sguardo assorto, le mani che sciolgono il nodo della cintura, il grembiule ripiegato sul tavolo e a passi tranquilli l'uscita dalla schiavitù, nello stupore dei gabbati. Alla psiche non importa tanto cosa ci succede, ma piuttosto che ci succeda qualcosa riconosciuto soprattutto da noi, che in quel fatto individuiamo un'esperienza che ci riguarda, ci tocca, ci coinvolge, ci trasforma.

Cosa sta succedendo? Se tante persone, limitate dalla propria mentalità, ritengono che a una donna non sposata e senza figli non sia successo niente di rilevante, per la psiche, che una mentalità non ce l'ha, l'assenza di un marito o di un divorzio conta meno di niente. Questo non era forse lo stato di Jane Austen e Emily Dickinson, tanto per nominare due eccellenze? Dalla loro stanza con un letto a una piazza hanno colto e scritto la magia della vita e i suoi segreti. Allora, la domanda da farsi forse è: mi sta succedendo qualcosa? E se la risposta fosse no, prendiamone atto. Nessuno si augura il male e un'esistenza spericolata non è il desiderio di molti, ma vivere nel reale contempla anche il rischio di soffrire, di esser traditi o ingannati, di avere e di perdere. Se no galleggiamo nell'illusione e anche la tranquillità lo è, quella tranquillità che ci fa rispondere un pigro no alle infinite proposte che la vita ci fa ogni giorno. Fai tesoro del disagio che provi: la Bella Addormentata ha avuto bisogno del principe, ma oggi una donna ha anche altre possibilità di svegliarsi. A te la scelta! ■

I fatti minimi danno senso all'esistenza

di Marco Rossi
Psichiatra e sessuologo

Fai l'amore con qualcuno che ami: te stessa

È DIFFUSO E PRATICATO, MA L'AUTOEROTISMO FEMMINILE È ANCORA UN TABÙ. INVECE È UN MOMENTO IMPORTANTE DI CONOSCENZA DI SÉ. ECCO QUALCHE CONSIGLIO

«Mi sento molto in imbarazzo, ma devo ammetterlo: a volte mi capita di desiderare di masturbarmi. Nella sua rubrica lei ha spesso detto che non bisogna vergognarsi e che è una pratica da coltivare poiché migliora l'intimità anche di coppia. Purtroppo io ho molte difficoltà a superare questo mio tabù, ma a volte la voglia di accarezzarmi è più forte del pregiudizio. Mi potrebbe dare dei consigli su come raggiungere ancora più facilmente il piacere in completa solitudine?». ANTONELLA

L'autoerotismo femminile è molto diffuso e praticato, eppure le donne fanno ancora molta fatica a parlarne apertamente e liberamente. L'idea che una donna desideri procurarsi piacere da sola mette in imbarazzo, quasi si trattasse di una cosa sporca, scorretta, vergognosa; fortunatamente le cose stanno pian piano cambiando ed è sempre più facile imbattersi in consigli riguardanti questo campo. Vorrei, con i miei consigli, cercare di sdoganare questo tabù e fornire dei suggerimenti per raggiungere un piacere appagante in completa solitudine.

Il momento giusto Prima di tutto è meglio provare posizioni diverse: come nell'intimità è utile sperimentare posizioni differenti per intensificare il piacere e raggiungere più facilmente l'orgasmo, la stessa cosa vale per l'autoerotismo. Esistono addirittura delle posizioni del kamasutra appositamente concepite per i single. È poi fondamentale aspettare il momento giusto: per provare piacere è indispensabile scegliere, per esempio, una serata in cui è certa di essere sola in casa. Ospiti e arrivi improvvisi potrebbero rovinare l'atmosfera. Si possono inoltre utilizzare i sex toys: tornano utilissimi per stimolare il piacere in solitudine, così come i film porno "rosa", che spesso le donne tendono a non guardare per vergogna, sebbene le statistiche confermino un largo apprezzamento del porno da parte del pubblico femminile. E allora al bando i tabu!

Preparati per te Quando vogliamo ritagliarci un po' di intimità con il partner di solito curiamo anche l'ambiente circostante, ricorrendo a decorazioni, candele, petali di rosa, sottofondo musicale e quant'altro. Perché non fare lo stesso per una serata per la persona a te più cara: te stessa? L'atmosfera, si sa, contribuisce ad accendere il desiderio. Suggerisco quindi di accenderlo con un bicchiere di buon vino. Se eccedere è assolutamente sconsigliato, perché induce una precoce sonnolenza, ben diversi sono gli effetti di un buon bicchiere di vino, meglio se rosso. Aiuta a rilassarsi e a stimolare il desiderio, a tutto vantaggio del "piacere solitario". Questi sono alcuni consigli per rendere ancora più piacevole il rapporto con il proprio corpo, ma la cosa più importante, che invito a fare, è superare i pregiudizi e i tabù: nell'accarezzarsi, nel raggiungere il piacere da sola non c'è nulla di sporco, peccaminoso o sbagliato. È il miglior modo per conoscere una parte importante di sé, per favorire il piacere e per liberare la sensualità.

di **Massimo Piazzoli**
Avvocato civilista

Cambiare città dopo un divorzio: e i figli?

È UN MOMENTO DELICATO: RIFARSI UNA NUOVA VITA È LEGITTIMO, MA L'ALTRO GENITORE HA DIRITTO DI VEDERE I FIGLI. ECCO COSA PREVEDE LA LEGGE

«Sono una madre di due bambini legalmente separata dal marito. Dopo una lunga battaglia giudiziaria il Tribunale me li ha affidati, riconoscendo al padre il diritto di vederli e di stare con loro in giorni e ore determinate. Il mio nuovo compagno, con il quale convivo e con il quale intendo ricostituire una nuova famiglia, ha avuto una promozione in ambito lavorativo che però comporta il suo trasferimento in un'altra città. Io intendo sostenerlo in questa scelta e trasferirmi con lui insieme ai miei figli. Mio marito però non acconsente al trasferimento dei bambini. Cosa prevede la legge al riguardo?». ROBERTA

È tutt'altro che infrequente che, dopo la separazione o il divorzio, il genitore collocatario in via prevalente dei figli minori abbia la necessità di trasferirsi in un'altra città. Il problema ovviamente si pone quando quell'individuo intende attuare il trasferimento insieme ai propri figli minori senza il consenso dell'altro genitore. Qualora il genitore interessato al trasferimento non riesca a ottenere il consenso dell'altro non avrà altra via se non quella di ricorrere al Tribunale chiedendo la modifica delle condizioni di separazione o di divorzio relative ai figli. Ovviamente la richiesta deve essere motivata e supportata da idonea documentazione e, soltanto dopo la pronuncia del Tribunale che la accoglie, l'interessato potrà procedere al trasferimento. In caso contrario l'allontanamento dalla residenza famigliare non autorizzato dal tribunale potrebbe essere sanzionato sia sul piano civile che penale.

Rischi e sanzioni Sotto il primo profilo l'altro genitore potrebbe chiedere e facilmente ottenere la modifica dei provvedimenti in vigore e quindi l'affido esclusivo e non più condiviso dei minori e contestualmente il risarcimento dei danni. È altresì prevista la condanna del trasgressore al pagamento di una sanzione amministrativa. Sotto il secondo profilo le legge penale punisce il genitore trasgressore se il trasferimento arbitrario è tale da impedire di fatto all'altro genitore la frequentazione dei figli. E ciò anche se il trasferimento dovesse avvenire con il consenso del minore stesso. Il magistrato investito della vicenda dovrà quindi adottare il provvedimento che riterrà più opportuno nell'esclusivo interesse morale e materiale dei figli minori, garantendo loro il mantenimento dei rapporti con entrambi i genitori e con i parenti. In sostanza il tribunale dovrà vagliare tutti gli aspetti della vicenda focalizzando l'attenzione sui possibili effetti del trasferimento sui figli con riguardo alle loro necessità di stabilità di relazione, psicologica, emotiva e ambientale. Sarebbe quindi opportuno che tali necessità dei piccoli siano prese in considerazione dai genitori prima di intraprendere qualsiasi iniziativa, anche tra loro concordata, volta a sradicare i figli dal proprio contesto abituale e, laddove non fossero in grado di gestire in autonomia l'aspetto psicologico, sarebbe auspicabile l'intervento di psicologi specializzati in grado di orientare gli adulti verso scelte a protezione dei più piccoli.

Situazioni da evitare

di **Maria Rita Parsi**
Psicoterapeuta e scrittrice

Tra balene blu e altri rischi virtuali

SI PARLA MOLTO DI QUESTO "GIOCO" MISTERIOSO CHE AVREBBE INDOTTO ADOLESCENTI AL SUICIDIO. SEGNO DI UNA SITUAZIONE DA MONITORARE CON ATTENZIONE

«Leggo sempre più spesso sui giornali drammatiche storie e denunce relative al gioco virtuale chiamato "Blue Whale Challenge". Sono rimasta colpita, sia come madre sia come insegnante di liceo, dal fatto che di questo gioco si parla moltissimo tra i ragazzi. E, anzi, che il "Blue Whale Challenge" attiri tanti di loro, soprattutto ragazze, segnalando, come forse mai prima d'ora, un disagio giovanile che gli adulti, genitori ed educatori, sempre meno riescono a contenere. E che può spingere tanti ragazzi fino al suicidio. Mi chiedo, allora: che fare? Mi sembra, infatti che, più che lanciare allarmi o, al contrario, ipotizzare che si tratti di leggende metropolitane, i giornali e la televisione altro non abbiano fatto. E, invece, qualcosa di problematico deve pur esserci se mia figlia Eleonora, sul suo blog, ha registrato gli hashtag di questo gioco maledetto. E, poi, con la massima semplicità me li ha mostrati. Personalmente, ho poche competenza virtuali e credo che i genitori dovrebbero essere aiutati in questa azione di controllo e prevenzione dalle autorità scolastiche e dalla polizia postale».

ERMINIA

L'emergenza collegata al gioco "Blue Whale Challange" e alle sue possibili, drammatiche evoluzioni e conseguenze, viene decisamente ad evidenziare proprio il "gap generazionale" che esiste tra genitori, gestori, educatori e millennials. E questo è evidente, poi, soprattutto allorquando un ragazzino o una ragazzina, certamente fragili, in crisi e in crescita, decidono di "giocare", utilizzando il web, una partita contro se stessi per superare paure e per agire rancorose e pericolosissime sfide. Si pone, allora, per gli adulti, il fondamentale impegno di "alfabetizzarsi virtualmente", come e più dei loro figli, allievi, pazienti, utenti. Per poter comprendere, gestire, accompagnare le nuove modalità, gli spazi e i tempi che, nel web, scandiscono lo sviluppo delle loro esperienze di vita, di educazione, di comunicazione, di relazione e, anche e soprattutto, di emulazione.

Prove e angosce Si tratta di un impegno oggi più che mai ineludibile che proprio gli adulti responsabili debbono assumersi di fronte ai pericoli della solitudine e dell'assenza di indicazioni e di regole che accompagnano la crescita di tanti bambini e ragazzini che navigano nel web. Il gioco del "Blue Whale Challenge" altro non è che la cartina di tornasole di dubbi, sofferenze, difficoltà, crisi, disperazioni che, se non trovano in famiglia, a scuola, nel sociale, ascolto, accoglienza, conforto e soluzioni "a misura" del bisogno di riconoscere e riconoscersi che gli adolescenti esprimono, si trasformano in situazioni a rischio. Situazioni che rendono quei minori preda di possibili dipendenze, da alcol, droghe, gioco, sesso. E anche di virtuali, pericolose imprese. Vero è, poi, che quella attuale è una società che spettacolarizza la morte e l'angoscia di morte, madre di tutte le umane angosce, al punto di virtualizzarla e renderla simile a un gioco. In tal senso, diventa allora, possibile che le prove fisiche per prepararsi al suicidio finale che, nel gioco, vengono indotte dal "web- Killer", ovvero menomazioni, tagli, rischi funambolici, ecc., possano rappresentare anche un modo, estremo e patologico, di tornare a "sentire materialmente" il corpo che proprio l'uso smodato del virtuale che tanti ragazzini fanno, finisce col negare. Tra i consigli da dare, infine, c'è quello di consultare il sito della Polizia Postale www. Commissariato dips.it che segnala quali sono i comportamenti da osservare nei ragazzi per prevenire situazioni potenzialmente pericolose sul web. ■

di M. G. Tumminello
Psicologa e psicoterapeuta

Sei capace di rigenerarti?

Dovrebbe essere l'unico scopo della vacanza, ma non sempre è così. A volte l'ostacolo siamo proprio noi. Scopri se è il tuo caso

Chi ti conosce, ti giudica…
A Serio
B Umile
C In gamba

Ti svegli triste senza ragione
A Non ci badi, hai da fare
B Non è una novità
C Passerà

Non puoi fare a meno…
A Del portamonete
B Del telefono
C Si può fare a meno di tutto

Di quali disturbi soffri più di frequente?
A Mal di testa
B Gastrite
C Niente in particolare

Ti meriti un premio: cosa fai?
A Non sei un bambino!
B Ci sarebbero tanti modi, ma non ne sei capace
C Ti regali quello che vuoi in quel momento

Quale di queste scene ti tocca?
A Una mamma che allatta
B Una coppia che si bacia appassionatamente
C Un fiore che cresce sul cemento

Tu e i tuoi hobby
A Ti ci dedichi di rado, prima viene il resto
B Hai tanti interessi ma non ne coltivi nessuno
C Non potresti vivere senza

Come vorresti essere?
A Più ricco e potente
B Più egoista
C Più libero

Maggioranza di A
Obblighi e costrizioni: ostacolano il flusso vitale
Quante regole, quanti limiti e quanti no ti dici, persino quando sei libero! Vivere non è un lavoro, ogni tanto bisogna allentare o meglio cancellare le tabelle di marcia, gli obiettivi produttivi e navigare a vista, oziare, concedersi qualche frivolezza. Allenta la disciplina, sgarra e goditi il sapore della libertà. Niente è più produttivo per il cervello!

Maggioranza di B
Troppi bisogni trascurati: hai bisogno di nutrirti!
Parti con tanti desideri e un grosso credito di piacere da riscuotere, ma pian piano ti freni. Ridimensioni il tuo spazio fino a farlo scomparire, ti metti al servizio degli altri: è più forte di te. Spogliati dalla divisa del soccorritore e pensa a dare una mano a te stesso. Non è egoismo, ma un indispensabile rifornimento di carburante. Perché devi riconoscerlo: sei a secco!

Maggioranza di C
Novità e stimoli ti rimettono in pista
È ora di sguinzagliare il tuo spirito libero, che senza bisogno di programmi o pianificazioni riesce a trovare piacere e relax anche nelle piccole cose. Basta rallentare i ritmi, seguire i sensi, lasciarsi trascinare dalle suggestioni e dalla curiosità. Dilatare l'istante ti fa entrare in una dimensione dove le energie si moltiplicano e le idee affiorano.